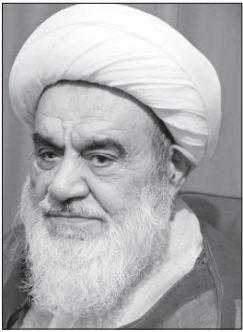


فضایل فراموش شده

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری



حیا فوق العاده مقدس است و آثار فراموشی دارد؛به اندازه‌ای مهم است که پیغمبر اکرم(س) و ائمه طاهرین(ع) فرمودند: کسی که خدا ندارد، دین و عقل ندارد؛ **«حسن لا حیا له، لا دین له»**، «من لا حیا له، لا عقل له»؛ این خدایمان دارد که یک قسمش حیا در خاتم انطور که خود خانه باید از نظر گفتار و کردار و لباس متعارف باشد. پسر یا دختر حق ندارد در خانه – ولو در مقابل خویشان – نامتعارف

باشد؛ آن مختص زن و شوهر است، اگر زنی بخواهد در مقابل دامادش نامتعارف باشد، جایز نیست و خلاف حیاست. دختر از نظر لباس و شستن و همه نظر در خانه، حتی در مقابل پدرش باید متعارف باشد. بکنه محرم است، حرفی است و ادب و حیا را مراعات کردن، حرف دیگری است. پدرشوهر که عروس مثل دخترش است، اما همین عروس خانم انطور که پیش شوهرش است، نمی‌تواند پیش پدرشوهرش باشد و پوشش باید مراعات شود.

خیلی تأسفک دارد که دشمن توانسته با ماهواره و اینترنت به حیا ضربه بزند و حسابی هم زده است؛ا همه باید حیا را در خانه مراعات کنند. قرآن می‌گوید در مقابل بچه‌ها که بالغ هم نشده‌اند، باید متعارف بود. می‌فرماید بچه ممیز تو هم حق ندارد در وقتی که پیراهن خواب به تن داری، تو را ببیند. قرآن از طرف کسی است که ما را ساخته و ما را خوب می‌شناسد و مصالح و مفاسد ما را خوب درک می‌کند. اگر دنیا هنوز بهشتی نبود، آنهم در آن محیط پر از بلا و فساد!

ایسن راجع به خانه بود، اما راجع به خارج خانه؛ مرد باید لباس متعارف داشته باشد. به طوری که برآمدگی بدنش پیدا نباشد. وقتی مرد چنین است، معلوم است که زن چه باید بکند: «**یا ایها النبی قل لاؤلواک یؤذین**؛ ای پیامبر، به زنان و دخترتان و به زنان مؤمنان بگو پوشش‌های خود را بر خود فروخت گردید؛ زن برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند، **ایه احتیاطاً نزدیکتر است**». (احزاب، ۵۹) یا رسول‌الله، به همه زنان بگو که چادر سر کنند، چه زنها و دخترهای خودت و چه زنهایی غریبه، همه چادر سر کنند؛ برای اینکه وقتی چادر سر کنند، برآمدگی‌های تن پیدا نیست که مرد از عقب او نگاه کند و تحریک شود و این مصائبی که الان مشاهده پیدا شـود. معلوم است چه مفاسدی پیش می‌آید که الان آمده است و ما بی‌اعتنا شده‌ایم و فکرش را نمی‌کنیم که ناموس ما در مخاطرهٔ عجیبی واقع شده است.

چادر علامت شخصیت است، اصلاً نصف بیشتر این فساد اخلاقی بر اثر بی‌جاداری است. برجستگی تن زن نباید نمایان باشد حتی برای محرم‌ها؛

اول الان در صدی نود متاوها پیداست و این بی‌حیایی و خلاف اخلاق است. شیطان کن تم شروع می‌کند، اما به کم قانع نیست. اول که می‌خواهد شروع کند، می‌گوید تمام و چادر چه فرق می‌کند؟ باید سر تا پا پوشیده باشد، الان سر تا پا که پوشیده است حالا چادر باشد یا مانتو باشد! سال اول انقلاب من در همین اسفهان منبر می‌رفتم و گوشه‌زدر کردم که: در آینده این مانتو خیلی ضرر دارد؛ مواظب باشید که زنها مانتویی نشوند.

پیغمبر اکرم(س) می‌فرمود: «شورترین افراد، زنی است که حیا نداشته باشد». حالا این طرز حجاب زن‌هاست!

ایکمه یکی سر پیدا باشد، چه پازاری نیست و ما ساده گرفتیم؛ پیغمبر(س) از معراج برگشته بود و می‌گرفت، زهرا هم گریه کرد. گفت: زنهایی از آتش جهنم دیدم که به ما اوزران شده بودند. جبرئیل گفت: «اینها زنانی هستند که موشیان را نامحرم دیده است». اول مانتو بود و روسری و روگرفتن و مانتو تا روی پا و کم کم کتاف می‌شود و حالا مثل یک کت و شلوار شده است و باز اگر رها کنیم، کتوشتار می‌شود؛ حیوانات چینی و انسی از کم شروع می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند تا برسانند به آنجا که بالاتر از آن بی‌دینی نشود. جامعه ما خیلی بی‌حیا شده است. این لباسش و آن طرز گفتار و کردارش! بازاری که یک وقتی سر تا پایش را تقدس گرفته بود، آن وقتی که من در مدرسهٔ صدر طلبه بودم و در بازار رفت و آمد داشتم، این بازار تقدس خیلی داشت. تقدت به فحاشی شرح داشتند، حالا همه بی‌اعتنا هستند و همه زین خیرید و فروش می‌کنند. یک ماکن برهنه در معرزه است و گازرد و به خاطر یک پولز، عفت عمومی و حیا را ضربه می‌زند. اینها خبر نمی‌بینند. ما هم عاقبت بخیر نمی‌شویم برای اینکه اینقدر بی‌توجه هستیم. اسفهان شیشه‌دار داده و این شهاد نفی نمی‌کند. به معلولی گفت: «حالت چطور است؟» گفت: «آتش زغال روی دست چقدر می‌سوزاند؟» او از فساد اخلاقی این‌طور می‌سوزد. ما این فساد معلول و مجروح شدید و برادرهای ما شهید شده‌اند برای اینکه این زینم اخلاقی را داشته باشیم؟ ما همه جاست، در خانه با این ماهواره‌ها و بعضی از فیلم‌های تلویزیون، در ماه مبارک رمضان، تلویزیون همه شبه سرپالیک در سربال پیدا کنند که حیا ایستارم را رعایت نکنند. همه کجا اسلام می‌گوید که این خنده‌های زن با مرد درست است؟ کدام مرجع تقلید می‌گوید که درست است؟ خنده زنند در معاشرت و اهمیت دادن به بی‌حجاب و بدحجاب به خاطر اینکه یک پولز یا یک جفت جوراب یا کفش به او بفروشند! کدام مرجع تقلید این را اعضا می‌کند؟

سر تا پای ما شده بی‌حیایی؛ در خانه بی‌حیایی، در کوچه بی‌حیایی و این نمی‌تواند. مرحوم آیت‌الله اراقی زمان طاغوت در صحن مطهر حضرت معصومه(س) نماز جمعه می‌خواند، بعضی اوقات می‌گفت: «خدا درگیر است، اما خشکتر است! خدا دیر می‌گیرد، اما وقتی می‌خواهد محرم‌ضرا را بکشد، بیست و پنج کیلوش می‌کشد و در مصر می‌کشد. حسنی مبارک را آوردند گذاشتند در قفس! هرچه گفتند گناه نکن و با لیزابیل نساژ؛ نشنید و در حالی که می‌توانست فرار کند، خدا نگذاشت، حالا خورد و بچه‌هایش گریه کرد و تارخ شد؛ عجبی! وقتی انسان به دین بی‌اعتنا شد، خدا غیبت دارد و غیبتش هم خیلی زیاد است، اما حله دارد و وقتی حملهش سر آمد، وضع خیلی بد می‌شود. ان شاءالله به برکت شهید ملعولین و مجروحین و نظر لطف امام زمان، این وضع پیش نمی‌آید، اما احتمالش این است که یک وقت خدا غضب کند و اگر خدا غضب بکند، دیگر نمی‌تایم که به کجا می‌رسد!

ابراهیم(ع) و نمرود

خدا خیلی با نمرود را آمد. حضرت ابراهیم هرچه می‌گفت، قبول نمی‌کرد و ادعای خدایی می‌کرد؛ اما حضرت ابراهیم صبر کرد و حتی به آنجا رسید که او را در آتش انداختند، اما خدا نخواست که بسوزد و **«یا ناز کنی برذا و سلاماً علی ابراهیم**» را نشان داد. این مردم، ببینید که خدا هست، ببینید که خدا کیل خوشتر از تو وسط آتش نجابت می‌دهد؛ ببینید و متنبه شوید! الان هم از این معجزه‌ها زیاد است و می‌گوید: دست از این بی‌حیایی و فساد اخلاقی بپرازد؛ برسد! اما آن شد که حلم و عفو خدا شامل حال نمرود شود؛ چرا که تاریخ شده است که این‌طور افراد به دین خدا بی‌مهرند. این عداوت بر سر چشم، باید با ذلت بمیرد تا جهنم برود. بدلیها تنها را گرفته است، اما نمرود لشکر آورد در بیابان که می‌خواهم یا خدا بچکنم! دید که حضرت ابراهیم تنها آمد؛ پس لشکر خدا کجاست؟ ناگه یک سوره آمدند و هر کدام در دعاغ یک نظامی می‌رفت و مغز را می‌گزید و نظامی می‌فتاد روی زمین. نمرود فرار کرد رفت روی تختش نشست تا فکر کند. به آن پشه خطاب شد: برو در دعاغش، اما او را نگز. رفت در دعاغ نمرود؛ می‌آمدند با چیزی به سرش می‌زدند؛ وقتی می‌زدند، به پشه سبک دست و همین که نمی‌زدند، وزوزش بلند می‌شد. بالاخره همین طور زحرجش ششدا اگر بد شد که حرف‌شوی از خدا نباشد، یعنی در مقابل خدا قلم کرده‌ایم و جنگ با خدا، پیروزی ندارد!

پایان بنی‌امی

بنی‌امیه خیلی بد کردند. حتی امام حسین را کشتند، اما خدا با اینها راه آمد، تا آن خلیفه آخر که مروان حمار بود. ابوسلم خراسانی مسلط و شند و مروان فرار کرد؛ افراد ابوسلم تعقیبش کردند. هر کجا رفت، هر دو و شهره که رفت، راهش ندانده شد؛ رفت به یک بیابان در خرباهای مدین که لشکر خراسان رسید، از ترس ستمتاجه شد، از اسب پیاده شد تا بول کند، در همان حال او را گرفتند که یک عرب گفت: «ذهب الدوله بالبلوه، دولت بنی‌امیه که یک پدر کارکردن از من رفت!» ابودردین پیش ابوسلم، جبارت کرد؛ رایشان را درآورند؛ ندانختند پیش گریه، او هم آن را خورد. کسی آنجا بود گفت: «لا اله الا الله! خدو رزق ولی از زبان خاشم را در آورد و انداخت همین گریه که خود را؛ اینها تیر است. یازده سال جا در می‌کشیم که تاریخ بنی‌امیه را، نه اینکه سرسری بخوانی. قرآن خیلی تاریخ دارد و ما باید توجه داشته باشیم که این بی‌حیایی که الان در جامعه محکف‌ما ششده و نعمت بزرگی را که در دست داده‌ایم، خیلی خفیه دارد، باید همه مواظب باشیم تا خدا غضب نکند؛ بی‌حیایی و بی‌عفتی و بی‌غیرتی در هم در خانه هست و ما به کوچه و بازار و خیابان، خیلی ضرر دارد؛ لاف زدنش این است که تدبیرکنندگان و کسب و مال ما براندازه می‌شود و زندگی توأم با غم و غصه و دلهره و اضطرابی خواهیم داشت تا بمیریم.

از آیات قرآن به‌خوبی استفاده می‌شود که قرآن مجید در ماه مبارک رمضان نازل شده است؛ «**شهر رمضان الذی انزل فیه القرآن**» (بقره، ۱۸۵) و ظاهر این تعبیر آن است که تمام قرآن در این ماه نازل گردید. به در نخستین آیة سوره قدر می‌گوید: «ما از آن در شب قدر نازل گردید»؛ تعبیر به **اَنَا انزلناه** (ما آن را نازل کردیم) نیز اشاره دیگری به عظمت این کتاب بزرگ آسمانی است که خداوند نزول آن را بر به خودش نسبت داده متخصوصاً با صیغهٔ متکلم مع الفعیر که مفهوم جمعی دارد و دلیل بر عظمت است. نزول آن در شب قدر همان شبی که مقدرات و سرنوشت انسانها تعیین می‌شود، دلیل دیگری بر سرنوشت‌ساز بودن این کتاب بزرگ آسمانی است. از ضمیمه کردن این آیة با آیة سوره بقره نتیجه‌گیری می‌شود که شب قدر در ماه مبارک رمضان است؛ اما کدام شب است؟ از قرآن چیزی در این مورد استفاده نمی‌شود، ولی روایات در این باره بحث فراوان کرده‌اند.

در اینجا سؤالی مطرح است و آن اینکه: هم از نظر تاریخی، و هم از نظر ارتباط محتوای قرآن با حوادث زندگی پیغمبر اکرم(س) مسلم است که این کتاب به طور تدریجی و در طی ۲۳سال نازل گردید، این امر چگونه با آیات فوق که می‌گوید در ماه رمضان و شب قدر نازل شده است، سازگار می‌باشد؟ پاسخ این سؤال به گونه‌ای که بسیاری از محققان گفته‌اند، این است که قرآن دارای دو نزول بوده است:

«نزول دفعی» که در یک شب تمام آن بر قلب پیغمبر اکرم(س) یا بعبانمعمور یا از لوح محفوظ به آسمان دنیا نازل گردید و **«نزول تدریجی»** که در طول ۲۳سال دوران نبوت انجام گرفت. بعضی نیز گفته‌اند آغاز نزول قرآن در **«لیله القدر»** بوده، نه تمام آن؛ ولی این برخلاف ظاهر آیة است که می‌گوید ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم .

درباره نازل شدن قرآن در بعضی از آیات تعبیر به **«انزال»** و در بعضی تعبیر به **«تنزیل»** ششده است، و از پاره‌ای از متون لغت استفاده می‌شود که تنزیل بمعنای: در جایی گفته می‌شود که چیزی تدریجاً نازل گردد، ولی **«انزال»** مفهوم وسیعتری دارد که نزول دفعی را نیز شامل می‌گردد. این تفاوت تعبیر که در آیات قرآن آمده، می‌تواند اشاره به دو نزول فوق باشد.

عظمت شب قدر

ما ادراک ما لیلہ القدر: تو چه می‌دانی شب قدر چیست؟ «و بالاضافه می‌گوید: «شب قدر از هزار ماه بهتر است» این تعبیر نشان می‌دهد که عظمت این شب به قدری است که حتی پیغمبر اکرم(س) با آن علم گسترده‌اش قبل از نزول این آیات، به آن واقف نبود. هزار ماه پیش از هشتاد سال است، به‌راستی چه شب باعظمتی است که به اندازه یک عمر طولانی بر برکت ارزش ندارد! سپس به توصیف بیشتری از آن شب برتر پرداخته، می‌افزاید: **«تَنزَّلَ الْمَلٰٓئِکَ وَ الرُّوحَ فِیْهَا بَاقِیَ رَیْمٍ مِّنْ کُلِّ اُمَرٍ**؛ فرشتگان و روح در آن شب به آذن پروردگارشان برای تقدیر هر کار نازل می‌شوند.» با توجه به اینکه «تنزل» فعل مضارع است، و دلالت بر استمرار دارد، روشن می‌شود که شب قدر مخصوص به زمان پیغمبر اکرم(س) و نزول قرآن مجید نیست، بلکه امری است مستمر و شبی است مداوم که در هر سال تکرار می‌شود.

در اینکه منظور از **«روح»** چیست؟ بعضی گفته‌اند: جبرئیل است؛ که روح الامین(س) نیز نامیده می‌شود، و بعضی روح را به معنی اوچی(ع) تفسیر کرده‌اند؛ به قرینه آیة ۵۲ سوره شوری **«و کذلک اوحینا الیک روحاً من امرنا:** همان گونه که بر پیامبران پیش خیر فرستادیم، بر تو نیز به فرمان خود وحی کردیم»؛ بنابراین مفهوم آیة چنین می‌شود: «فرشتگان با وحی الهی در زمینه تعیین مقدرات در آن شب نازل می‌شوند.» در اینجا تعبیر سوم وجود دارد که از همه نزدیکتر به نظر می‌رسد، و آن این است که **«روح»** مخلوق عظیمی است مافوق فرشتگان، چنانکه در حدیثی در حدیثی از امام صادق(ع) نقل شده است که شخصی پرسید: **«ای روح همان جبرئیل است؟»** فرمود: «جبرئیل از فرشتگان است و روح اعظم از فرشتگان است. مگر خداوند نمی‌فرماید: فرشتگان و روح نازل می‌شوند؟» یعنی این دو با هم متفاوتند.

منظور از **«من کل امر»** این است که فرشتگان برای تقدیر و تعیین سرنوشت‌ها، آوردن هر خیر و برکتی در آن شب نازل می‌شوند، و هدف از نزول آنها انجام این امور است؛ یا اینکه هر امر خیر و هر سرنوشت و تقدیری از این خود می‌آوردند. تعبیر به **«رَیْمٍ»** پروردگارشان» که در آن تکیه روی سهالهٔ روح و رویت و تبهیر جهان شده است، تناسب نزدیکی با کار این فرشتگان دارد که آنها برای تدبیر و تقدیر امور نازل می‌شوند و کار آنها نیز گوشه‌ای از رویت پیش پروردگار است.

و در آخرین آیة می‌فرماید: **اسلاماً مِیْ حَتٰی مَطْلَعِ الْفَجْرِ:** شبی است آکنده از سلامت و خیر و رحمت تا طلوع صبح، هر که قرآن در آن نازل شده، هم عبادت و احیای آن معادل هزار ماه است، هم خیرات و برکات الهی در آن ششپ نازل می‌شود، هم رحمت خاصش

اشاره: بخش نخست نوشتار حاضر به اینجا رسید که، فرمایش **«و براسطه کونه یوم»** که مقاصد و اهداف سخن، متنوع است و می‌توانیم آن را به اختصار به چهار نوع تقسیم کرد: **۱- احکام و تکلیف** (که با زندگی عملی آدمی ارتباط دارند، چنان وظایف عبادی، معاملاتی و مانند آن)، **۲- مظهر و حکمت‌ها** (که برای آندرز داند، به نفع مردم و بیدار ساختن وجدان انسان مطرح ششده‌اند) و این خود بر دو قسم است: قسم نخست: عبرت گرفتن از آثار پیشینی که بر زندگی انسان گذاشته است، و اینکه بدگاه سخن: **قسم دوم: بازنگری مئل** می‌باشد که عبارت است از ترسیمی حالت و مجسم نمودن صفاتی باطنی در صورت نمونه‌ای قابل مشاهده، که گویانی از تبهیر غیر محسوس به محسوس است، آن‌سان که خیال حاکی از معانی است. این مجسمه‌ها را می‌توانیم به چهار نوع تقسیم کرد: **۱- صرف خیالپردازی** باشد. این سازه، بدون نوع دیگری نمی‌باشد که آبی کریمه اندکی را به خود ورزیم می‌سازد؛ نوعی است که ز حقایق پس پرده غیبت خبر می‌دهد و برتر در سبب قرآن است که از معنی ذهنی و حالت نفسانی و نیز از پدیده محسوس و نم منشهود لایزال دید، و این مورد انسانی و طبیعت بشری، به صورت حسنی خیالپردازی شده‌ای تعبیر می‌کند. آنگاه از آن قراتر می‌رود، صوری را ترسیم می‌کند و به آن حیااتی آشکار یا حرکت بی در پی می‌بخشد. در این هنگام، آن معنی ذهنی، چنان‌ها حیات یا حرکتی می‌شود و حالت نفسانی، باطلو یا امری مشهود می‌گردد و نمونه انسانی، پدیداری زنده، و طبیعت بشری، مجسمه‌ای قابل رؤیت می‌شود. حادثه‌ها به کماها و داستان‌ها و چشم‌اندازها را نیز تدبیل به پدیداری حاضر می‌کنند که زندگی و حرکت در آن جریان دارد. پیش آنگاه که گفتگو را بدان پی‌افزاید، تمامی عناصر خیالپردازی فراهم می‌شود، نمایش آغاز ششده است که فرشتگان با آن دشمنان را تبدیل می‌سازد و آنان را به صحنه اصلی حوادثی که اتفاق افتاده باخواهد افتاد انتقال می‌دهد، آن‌سان که مخاطب احساس نماید به صورت زنده، نمودن حوادث را مششاده می‌کند و نه صرفاً گزارشگی از آنها و این است قدرت بیان قرآن و میزان تأثیر آن در نیروی تخیل».

در قرآن مظهرای فروانی آمده است: **«و لقله ضربنا للناس فی هذا القرآن من کل مله لم یهدکون:** در این قرآن از هر گونه ملتی برای مردم آوردیم، باشد که آنان پند گیرند».

شامل حال بندگان می‌گردد، و هم فرشتگان و روح در آن ششپ نازل می‌گردند؛ بنابراین شبی است سرتاسر سلامت، از آغاز تا پایان، حتی طبق بعضی از روایات، در آن شب شیطان در زنجیر است و از این نظر نیز شبی است سالم و توأم با سلامت. در حدیثی آمده است که از امام باقر(ع) سؤال شد: **«ایا شما می‌دانید شب قدر کدام شب است؟»** فرمود: «چگونه نمی‌دانیم، در حالی فرشتگان در آن شب در گرد ما دور می‌زنند؟»

(الف) چه اموری در شب قدر مقدر می‌شود؟

در پاسخ این سؤال که چرا این شب، شب قدر نامیده شده؟ سخن بسیار گفته‌اند، این جمله اینکه: **«شب قدر به این جهت «قدر» نامیده شده** که در اینجا سؤالی مطرح است و آن اینکه: هم از نظر تاریخی، و هم از نظر ارتباط محتوای قرآن با حوادث زندگی پیغمبر اکرم(س) مسلم است که این کتاب به طور تدریجی و در طی ۲۳سال نازل گردید، این امر چگونه با آیات فوق که می‌گوید در ماه رمضان و شب قدر نازل شده است، سازگار می‌باشد؟ پاسخ این سؤال به گونه‌ای که بسیاری از محققان گفته‌اند، این است که قرآن دارای دو نزول بوده است:

ع-ایا اینکه در آن شب، آتقدیر فرشتگان نازل می‌شوند آن ششپ نازل می‌گردند؛ بنابراین شبی است سرتاسر سلامت، از آغاز تا پایان، حتی طبق بعضی از روایات، در آن شب شیطان در زنجیر است و از این نظر نیز شبی است سالم و توأم با سلامت.

(ب) شب قدر کدام شب است؟

در اینکه لیلۃالقدر در ماه رمضان است، تردیدی نیست؛ ولی در اینکه کدام شب از شبهای ماه رمضان است، گفتگو بسیار است، و در این زمینه تفسیرهای زیادی ششده؛ از جمله شب اول، شب هفدهم، شب نوزدهم، شب بیست و یکم، شب بیست و سوم، شب بیست و هفتم، و شب بیست و نهم؛ ولی مشهور در روایات این

شب سرنوشت

آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی



جمع مقدرات بندگان در تمام سال در آن شب تعیین می‌شود. شهاد این معنی سوره دخان است که می‌فرماید: **«اَنَا انزلناه فی لیلہ مبارکہ. انا کنا منذرین فیها فیرق کل امر حکیم»** ما این کتاب روشنگر را در شبی پربرکت فرو فرستادیم، و ما همواره بدهنده بودهایم، در آن شب کسه هر امری بر طبق حکمت خداوند تنظیم و تعیین می‌گردد. (دخان، ۴۰۰) این بیان هماهنگ با روایات متعددی است که می‌گویند: «آن شب، مقدرات یک سال انسان‌ها تعیین می‌گردد، و اوراق و سرامد عمرها و امور دیگر، در آن تفریق و تبیین می‌شود؛ البته این امر هیچ گونه تضادی با آزادی اراده انسان و مسأله اختیار ندارد، چرا که تقدیر الهی به وسیله فرشتگان بر طبق اختیار و لیاقت‌های افراد و میزان ایمان و تقوا و پاک‌بختی و اعمال آنهاست؛ تعبیر برای هر کس آن مقدر می‌کنند که لایقش است، یا به تعبیر دیگر زمینه‌هایش از ناحیه خود او فراهم شده، و این نه تنها منافاتی با اختیار ندارد، بلکه تأکید بر آن است.

۲- بعضی نیز گفته‌اند آن شب را از این جهت شب قدر نامیده‌اند که دارای قدر و شرافت عظیمی است (نظیر آنچه در آیه ۷۴ سوره حج آمده است: **ما قدروا الله قدره:** آنها قدر خداوند را نشناختند).

۳- گاه نیز گفته‌اند به خاطر آن است که قرآن با تمام قدر و منزلت بر رسول والاقدار(ص) و به وسیله فرشته صاحب قدر نازل گردید.

۴- یا اینکه شبی است که مقدر شده قرآن در آن نازل گردد.

د- یا اینکه کسی که آن شب را احیا بدارد، صاحب قدر و مقام و منزلت می‌شود.

ظاهر و باطن قرآن

آیت‌الله هادی معرفت **ترجمه جواد ابروانی** **بخش دوم و پایانی**

و لقد ضربنا للناس فی هذا القرآن من کل مله

براستی در این قرآن از هر گونه ملتی، گوناگون آوردیم»؛ این دو نوع برای آنکه بیان احکام و تکلیف و عرضه حکمت‌ها آدمی ارتباط دارند، چنان وظایف عبادی، معاملاتی و مانند آن)، **۲- مظهر و حکمت‌ها** (که برای آندرز داند، به نفع مردم و بیدار ساختن وجدان انسان مطرح ششده‌اند) و این خود بر دو قسم است: قسم نخست: عبرت گرفتن از آثار پیشینی که بر زندگی انسان گذاشته است، و اینکه بدگاه سخن: **قسم دوم: بازنگری مئل** می‌باشد که عبارت است از ترسیمی حالت و مجسم نمودن صفاتی باطنی در صورت نمونه‌ای قابل مشاهده، که گویانی از تبهیر غیر محسوس به محسوس است، آن‌سان که خیال حاکی از معانی است. این مجسمه‌ها را می‌توانیم به چهار نوع تقسیم کرد: **۱- صرف خیالپردازی** باشد. این سازه، بدون نوع دیگری نمی‌باشد که آبی کریمه اندکی را به خود ورزیم می‌سازد؛ نوعی است که ز حقایق پس پرده غیبت خبر می‌دهد و برتر در سبب قرآن است که از معنی ذهنی و حالت نفسانی و نیز از پدیده محسوس و نم منشهود لایزال دید، و این مورد انسانی و طبیعت بشری، به صورت حسنی خیالپردازی شده‌ای تعبیر می‌کند. آنگاه از آن قراتر می‌رود، صوری را ترسیم می‌کند و به آن حیااتی آشکار یا حرکت بی در پی می‌بخشد. در این هنگام، آن معنی ذهنی، چنان‌ها حیات یا حرکتی می‌شود و حالت نفسانی، باطلو یا امری مشهود می‌گردد و نمونه انسانی، پدیداری زنده، و طبیعت بشری، مجسمه‌ای قابل رؤیت می‌شود. حادثه‌ها به کماها و داستان‌ها و چشم‌اندازها را نیز تدبیل به پدیداری حاضر می‌کنند که زندگی و حرکت در آن جریان دارد. پیش آنگاه که گفتگو را بدان پی‌افزاید، تمامی عناصر خیالپردازی فراهم می‌شود، نمایش آغاز ششده است که فرشتگان با آن دشمنان را تبدیل می‌سازد و آنان را به صحنه اصلی حوادثی که اتفاق افتاده باخواهد افتاد انتقال می‌دهد، آن‌سان که مخاطب احساس نماید به صورت زنده، نمودن حوادث را مششاده می‌کند و نه صرفاً گزارشگی از آنها و این است قدرت بیان قرآن و میزان تأثیر آن در نیروی تخیل».

در قرآن مظهرای فروانی آمده است: **«و لقله ضربنا للناس فی هذا القرآن من کل مله لم یهدکون:** در این قرآن از هر گونه ملتی برای مردم آوردیم، باشد که آنان پند گیرند».

نوعی دیگر، آیات مرتبط با اصول معارف... در این دو نوع، به کارگیری مجاز، استعاره و کنایه فراوان است، که دلشلی، بلندی سطح این معارف و در مقابل پایین‌بودن مردم را نشان می‌دهد، و در مقابل به نفع انسان و طبیعت بشری، به صورت حسنی خیالپردازی شده‌ای تعبیر می‌کند. آنگاه از آن قراتر می‌رود، صوری را ترسیم می‌کند و به آن حیااتی آشکار یا حرکت بی در پی می‌بخشد. در این هنگام، آن معنی ذهنی، چنان‌ها حیات یا حرکتی می‌شود و حالت نفسانی، باطلو یا امری مشهود می‌گردد و نمونه انسانی، پدیداری زنده، و طبیعت بشری، مجسمه‌ای قابل رؤیت می‌شود. حادثه‌ها به کماها و داستان‌ها و چشم‌اندازها را نیز تدبیل به پدیداری حاضر می‌کنند که زندگی و حرکت در آن جریان دارد. پیش آنگاه که گفتگو را بدان پی‌افزاید، تمامی عناصر خیالپردازی فراهم می‌شود، نمایش آغاز ششده است که فرشتگان با آن دشمنان را تبدیل می‌سازد و آنان را به صحنه اصلی حوادثی که اتفاق افتاده باخواهد افتاد انتقال می‌دهد، آن‌سان که مخاطب احساس نماید به صورت زنده، نمودن حوادث را مششاده می‌کند و نه صرفاً گزارشگی از آنها و این است قدرت بیان قرآن و میزان تأثیر آن در نیروی تخیل».

ضربنا للناس فی هذا القرآن من کل مله لم یهدکون: در این قرآن از هر گونه ملتی برای مردم آوردیم، باشد که آنان پند گیرند».

ع-ایا اینکه در آن شب، آتقدیر فرشتگان نازل می‌شوند آن ششپ نازل می‌گردند؛ بنابراین شبی است سرتاسر سلامت، از آغاز تا پایان، حتی طبق بعضی از روایات، در آن شب شیطان در زنجیر است و از این نظر نیز شبی است سالم و توأم با سلامت.

(ب) شب قدر کدام شب است؟

در اینکه لیلۃالقدر در ماه رمضان است، تردیدی نیست؛ ولی در اینکه کدام شب از شبهای ماه رمضان است، گفتگو بسیار است، و در این زمینه تفسیرهای زیادی ششده؛ از جمله شب اول، شب هفدهم، شب نوزدهم، شب بیست و یکم، شب بیست و سوم، شب بیست و هفتم، و شب بیست و نهم؛ ولی مشهور در روایات این



ه-چگونه شب قدر برتر از هزار ماه است؟
ظاهر این است که بهتر بودن این شب از هزار ماه، به خاطر ارزش عبادت و عبادت آن شب است، و روایات فضیلت لیلۃالقدر و فضیلت عبادت آن که در کتب شیعه و اهل سنت فراوان است، این معنی را کاملاً تأیید می‌کند. علاوه بر این، نزول قرآن در این شب، و نزول برکات و رحمت الهی در آن، سبب می‌شود که از هزار ماه برتر و بالاتر باشد.

در حدیثی از امام صادق(ع) آمده است که به علی (ع) ابوجهمه ثمالی فرمود: «فضیلت شب قدر را در شب بیست و یکم و بیست و سوم بطلب، و در شب کدام از این دو صد رکعت نماز به جای آور، و اگر بتوانی غسل کن»؛ وای پرسید: «اگر نتوانم ایستاده این همه نماز بخوانم؟» فرمود: «نشسته بخوان»، عرض کردم: «اگر نتوانم؟» فرمود: «در بستر بخوان، و مانعی ندارد در آغاز شب خواب مختصری بکنی و مختصری عبادت شوی. درهای آسمان در ماه رمضان گشوده است، و شیاطین در غی و زنجیرند، و احیا مؤمنان مقبول است و چه ماه عسل و ماه رمضان».

و چرا قرآن در شب قدر نازل شد؟

از آنجا که در شب قدر سرنوشت انسانها برای یک سال، بر طبق لیاقت‌ها و شایستگی‌های آنها تعیین می‌شود، باید آن شب را بیدار بود، و توبه کرد و خیرات نمود و به درگاه خدا رفت و لیاقتی بیشتر بر توبه رحمت او پیدا کرد. آری در لحظاتی که سرنوشت ما تعیین می‌شود، نباید انسان در خواب باشد و از همه چیز غافل و بی خبر و در این صورت سرنوشت عم‌نگیز خود شناخت! قرآن چون کتاب سرنوشت‌ساز است، و خط سعادت و خوشبختی و هدایت انسانها در آن مشخص شده‌است، باید در شب قدر (شب تعیین سرنوشت‌ها) نازل گردد.

ح- آیا شب قدر در مناطق مختلف، یکی است؟

می‌دانیم آغاز ماههای قمری در همه بلاد یکسان نیست، و ممکن است در منطقه‌ای امروز اول ماه باشد

و در منطقه دیگری دوم ماه؛ بنابراین شب قدر نمی‌تواند

یک شب معین در همه بلاد باشد؛ چرا که فی‌الغنی یک شب بیست و سوم در سال ممکن است شب بیست و هفتم دور می‌زنند. در روایتی از امام صادق(ع) نیز نقل شده در دوم در ایران و عراق باشد، و به این ترتیب قاعدتا هر کدام باید برای خود شب قدری داشته باشند، آیا این با آنچه از آیات و روایات استفاده می‌شود که شب قدر یک شب معین است، سازگار است؟

پاسخ این سؤال با توجه به یک نکته روشن می‌شود که آن اینکه: شب همان شب نیمگرمه است که بر شب نیمگرمه دیگری می‌افتد، و می‌توانیم این سایه همراه گردش زمین در حرکت است، یک دوره کامل آن در ۲۴ ساعت انجام می‌شود؛ بنابراین ممکن است شب قدر یک دوره کامل کسب به تمام نقاط زمین، یعنی مدت ۲۴ ساعت تاریکی که تمام نقاط زمین را زیر پوشش خود قرار می‌دهد، یک شب قدر است که آغاز آن یک نقطه شروع می‌شود و در نقطه دیگر پایان می‌گیرد.

«تفسیر نمونه» (با تلخیص)

سخن سخن در اثبات رسید که: **«هَذَا یَاأَیُّ النَّاسِ وَهَٰذَا یَوْمُ الْقِسْفِ: اَیْنِ [قُرْآن]** بانی برای مردم، و رهنمود و اندرز برای پرهیزگاران است»

بانی بی‌پرده، روشن و آشکار که هیچ‌گونه غبار و پیچیدگی بر روی آن نیست، این ویژگی، تمام اقوام را شاکه‌ها را شامل می‌گردد؛ و نیز توسعهٔ نخست، حقایق معاهیم مهم، روشن‌سان است و دو نوع اخیر، ظاهر آشکار عبادتشان.

بنابراین سست‌بودن پندار گروهی که فهم قرآن را آشکار، و بیانات رسانی آن را سخت بداندند، دلخوار گردید. هرگز چنین نیست؛ و این پندار، خیالی راهی می‌باشد که واقعیت صراحت قرآن را از رد می‌کند. برای نکته‌ای در این مورد دارد، و آن این است که فهم قرآن، نیازمند شرایطی طبیعی است که می‌توان بیان این توجیه بود، از جمله: آگاهی از زبان عربی عصر نزول قرآن، انصاف معلقولات به آثار نبی‌ها، یعنی صفات از سؤازات است. امام عیسی مؤمنان‌لیله‌السلام و پیشینیان و تحقیقات پیشینیان، در زمانه که به فهم بسیاری از آیات ناظر به عبادت و رسوم جاهلی ارتباط دارد، رسوم که اسلام با آنها به مبارزه پرداخته. همچنین حل مشکل تعبیراتی که بدون شناخت سبب نازل‌شده، ظاهر پیچیده به نظر می‌رسد، و شرایط مشابهی که مراعات آنها سزآمد است، چنان‌ها سایر کتاها که همشاهان متوفی بر مقدماتی اجتناب‌ناپذیر است و به‌صورت مطلق نمی‌باشد.

بی‌نوشت‌ها:

۱. رک: «مقدمه: التصویر الفنی فی القرآن، ۲۴/۲۵، زم ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰،

اعلام اطلاعات تغییرات سرمایه

در اوضاع

این روزها مواردی در مورد تأخیر در افشای به موقع صدور مجوز افزایش سرمایه توسط سازمان بورس شنیده می شود و این در حالی است که متولیان سازمان بورس این موارد را بی اساس می‌انند. علیرضا ایزدپوری رئیس اداره نظارت بر انتشار و ثبت اوراق بهادار سرمایه ای سازمان بورس در گفتگو با فارس گفت: براساس جژه اب" مادهٔ ۱۳ "مشورالمعمل اجرایی افشای اطلاعات شرکت های ثبت شده نزد سازمان" انتشار اوراق بهادار موظف به افشای فوری اطلاعات مهم در باره تصمیمات و شرایط موثر بر ساختار سرمایه و تأمین منابع از جمله افزایش یا کاهش سرمایه ناشر یا شرکت های تحت کنترل می باشد. وی افزود: به استناد همین ماده این سازمان در تاریخ ۱۳۹۴/۳/۷ طی ابلاغیه ای تمامی ناشران ثبت شده نزد سازمان بورس و اوراق بهادار را به ترتیب ذیل مکلف به افشای اطلاعات در مورد تغییرات سرمایه از طریق سامانهٔ کدال نمود:

الف- در مواردی که هیات مدیره شرکت در نظر دارد نسبت به پیشنهاد افزایش سرمایه به مجمع عمومی فوق العاده اقدام نماید، می‌بایست در دو مقطع ذیل افشای لازم از طریق سامانه کدال صورت پذیرد: تأیید گزارش توضیحی هیات مدیره در زمینه افزایش سرمایه در جلسه هیات مدیره.

هیات مدیره در مورد افزایش سرمایه.
ب- در مواردی که هیات مدیره درنظر دارد نسبت به انجام افزایش سرمایه تفویض شده براساس تصمیمات مجمع عمومی فوق العاده اقدام نماید می بایستت تصمیم هیات مدیره مبنی بر انجام افزایش سرمایه یادشده از طریق سامانهٔ کدال اطلاع رسانی شود. بر این اساس تصمیم به تغییر سرمایه کدلیه شرکت های ثبت شده پیش از ارسال به سازمان باید از طریق سامانه جامع اطلاع رسانی ناشران اوراق بهادار (کدال) به اطلاع عموم رسیدیده و این سازمان هم عمدتاً همزمان با افشای اطلاعات توسط ناشران از موضوع و تصمیم شرکت‌ها برای انجام تغییرات در سرمایه شرکت ها مطلع می شود لذا این موضوع که سازمان بورس و اوراق بهادار از دارندگان اطلاعات نهانی در زمینه افزایش سرمایه شرکت ها است، صحت ندارد.

وی خاطر نشان کرد: فقط در موارد محدودی ناشران اوراق بهادار دستورالعمل مزبور را رعایت نکرده و اقدام به ارسال درخواست صدور مجوز انجام افزایش سرمایه به این سازمان قبل از افشا از طریق سامانه کدال می‌نمایند که سازمان بورس با تخلف این ناشران مطابق قوانین و مقررات برخورد می نماید.

ابوتبرای در مورد رویه های صدور مجوز انجام افزایش سرمایه افزود: بررسی‌رونده درخواست صدور مجوز انجام افزایش سرمایه ناشران اوراق بهادار یا ارسال مدارک و مستندات مربوط به افزایش سرمایه از طریق سامانه کدال آغاز می شود که از اهم این مدارک و مستندات می توان به گزارش توضیحی هیات مدیره مبنی بر لزوم انجام افزایش سرمایه به همراه اظهارنظر بازرس قانونی و بیانیته افزایش سرمایه اشاره نمود.

سازمان بورس پس در درخواست شرکت و به استناد مادهٔ ۲۴ قانون بازار اوراق بهادار جمهوری اسلامی ایران مدارک و مستندات شرکت را بررسی و در صورتی که نقصی در پروندهٔ شرکت وجود داشته باشد، آن را به اطلاع ناشر می رساند.

همچنین در صورتی که مدارک و مستندات ارسالی کامل باشد، حاکمتر طرف سی روز از تاریخ ثبت درخواست در سازمان مراتب موافقت یا عدم موافقت خود را با افزایش سرمایه به ناشر اعلام می‌کند.

این مقام مسئول افزود: با عنایت به محدودیت مقرر در قانون بازار اوراق بهادار جمهوری اسلامی در زمینه نامزد پاسخگو برای سازمان بورس به ناشران و حساسیت سرمایه گذاران به فرآیند افزایش سرمایه، در زمان صدور مجوز افزایش سرمایه و اطلاع رسانی آن از طریق سامانهٔ جامع اطلاع رسانی ناشران اوراق بهادار بخشی تحت عنوان "زمان ارسال" تعبیه شده که دال بر زمان ارسال آخرین مدارک و مستندات تکمیلی توسط شرکت‌ها به سازمان بوده و با عنایت به اینکه اساساً صدور مجوز افزایش سرمایه توسط این سازمان و پس از انجام بررسی های لازم و نهایی صورت می گیرد، قاعدتاً بین زمان ارسال آخرین مدارک و مستندات توسط شرکت و صدور مجوز انجام افزایش سرمایه توسط سازمان فاصله زمانی وجود خواهد داشت.

سازمان فاصله زمانی شرکت خواهد داشت.

آگهی دعوت صاحبان سهام به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی، ساخت وساز و شهرز نوین(سهامی خاص) شماره ثبت:۱۳۷۲۷ و شماره ملی:۱۰۰۳۴۹۱۴۸۵
مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی و ساخت سپهر زموند (سهامی خاص) که در ساعت ۱۴ روزه چهارشنبه مورخ ۱۳۹۵ شمرد ۱۳۹۵ در محل قانونی شرکت واقع در تهران-شهر قدس (غرب) - فاز ۴ - خیابان فالامک شمالی - بین خیابان درخشان - ساختمان آپرو پلاک ۱ طبقه ۳ تشکیل می گردد بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می‌شود اس ساعت مذکور در محل فوق حضور یابند.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره و گزارش بازرس قانونی.
۲-بررسی و تصویب صورتهای مالی (ترازنامه، صورت سود و زیان، صورت جریان وجوه)منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹.
۳-انتخاب بازرس قانونی و بازرس علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۵.
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.
۵-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می باشد.

آگهی دعوت صاحبان سهام به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی، مدیریت و سرمایه گذاری رزوند(سهامی خاص) شماره ثبت:۲۰۷۹۵۸ و شماره ملی:۱۰۰۳۴۶۳۶۷۲
مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی، مدیریت و سرمایه‌گذاری رزوند (سهامی خاص) که راس ساعت ۱۴ روزه سه‌شنبه مورخ ۲۹ تیرماه ۱۳۹۵ در محل قانونی شرکت واقع در تهران-شهر قدس (غرب) - فاز ۴ - خیابان فالامک شمالی - بین خیابان درخشان - ساختمان آپرو پلاک ۱ طبقه ۳ تشکیل می گردد بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می‌شود راس ساعت مذکور در محل فوق حضور یابند.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره و گزارش بازرس قانونی.
۲-بررسی و تصویب صورتهای مالی (ترازنامه، صورت سود و زیان، صورت جریان وجوه)منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹.
۳-انتخاب بازرس قانونی و بازرس علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۵.
۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت.
۵-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی الیانه می باشد.

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) شرکت تعاونی آشیانه هزار سوم ایرانیان (شماره ثبت۴۶۴۶۱) تاریخ انتشار:۱۳۹۵/۴/۰۵
نظراً به اینکه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول مورخه ۱۳۹۵/۳/۲۸ رسمیت نیافت. بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی آشیانه هزاره سوم ایرانیان دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم که راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخه مورخ ۰۵/۴/۹۵ در محل سالن اجتماعات پروژه برج المینیوم ادوس تهران، خیابان شیخ بهایی جوبیل اول از بل هست، پلاک ۳، برج المینیوم بر گزاری می گردد، حضور بهم رسانند.
مجمع فوق با حضور همه تعداد اعضا، حاضر یا نمایندگان تام‌الاختیار آنان ا رسمیت می یابد و تصمیمات اتخاذ شده برای کلیه اعضا حاضر و غایب، نافذ و لازم‌الاجرا می‌باشد.
ورود فقط برای اعضا یا نمایندگان آنان مجز می‌باشد. ضمناً همراه داشتن کارت عضویت برای اعضا، و کارت شناسایی معتبر برای نمایندگان الزامی است.

تذکره:کلیه اعضای که قادر به شرکت در جلسه نمی‌باشند، می‌توانند نمایندگان‌الانتخاب (ز میان اعضای تعاونی به خارج از آن) برای حضور در مجمع و اعمال رأی تعیین نمایند. بدینوسیله جهت اطلاع، تاریخ تشکیل جلسه مجمع عمومی (موضوع تبصره ۴ ماده ۴۳ قانون تعاونی) هر ضو علاوه بر رأی خود، حاکمتر سسه رأی و واکلتی و شخص شریغ عضو تنها یک رأی با واکالت خواهد داشت. مستندتی است متضانی اعطای نمایندگی ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع همراه با نمایندده جهت تنظیم آن در دفتر تعاونی ارائه نمایند.

تذکره دوم: شرکت یک از اعضا می‌تواند رأی قابل در رسمیت مجمع عمومی مورد یا موارد دیگری غیر از موضوعات را آهقی در هیئت مدیره یا تصمیمات رسمی را به مقام دهنده کند.پیشنهاد نمایندده جهت تعیین اسبق طبق ماده ۱۱ آیین نامه تشکیل مجمع عمومی (موضوع تبصره ۴ ماده ۴۳ قانون، درج شده) با حضور مذکور بکلیت است. پیشنهاد مربوطه را در مجمع مطرح و در صورت تصویب در دستور جلسه مجمع بعدی که ظرف مهلت مطرح دعوت به تشکیل می گردد، قرار دارد.

تذکره سوم: اعضای محترمی می‌باید در تصمیمات مجمع شرکت کنند.تصمیمات عدم ابلاغ می گردد حاکمتر تا دو روز قبل از تشکیل مجمع جهت دریافت کارت در حد همراه با یک قلمبه عکس ۳۰×۴۰ میلی کارت ملی خود را به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱-ارائه گزارش عملکرد هیئت مدیره در سال ۱۳۹۴.
۲-ارائه گزارش عملکرد این شرکت در سال ۱۳۹۴.
۳-ارائه گزارش حسابرسی مربوط به پایان عملکرد سال مالی سالانه و تصمیمات سال ۱۳۹۴.
۴-ارائه و تصویب بیانیه عملکرد سال منتهی به اسفندماه سال ۱۳۹۴.
۵-شروط و تصویب بخشنامه، پروژه و بوجه روزنایز سال ۱۳۹۵.
۶-انتخاب سبازرس مالی و علی‌البدل برای یک ساله مالی.
۷-تعیین حق الزحمه بازرس سال مالی ۱۳۹۴.
۸-تعیین روزنامه کثیرالانتشار.

هیئت مدیره شرکت تعاونی آشیانه هزاره سوم ایرانیان

کسب ۳۸۱میلیارد ریال سود

شرکت صنعتی و سرمایه گذاری سینتا در دوره ماهه منتهی به ۹۴ اسفند ۹۴، معادل ۳۸۱ میلیارد و ۸۷ میلیون ریال سود اثباتشده در حساب های خود منظور کرد.
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، شرکت صنعتی و سرمایه گذاری سینتا صورت‌های مالی دوره ۱۲ ماهه منتهی به ۲۹ اسفند ۹۴ از حسابرسی نشده منتشر کرد.

بر اساس این گزارش، "فینتا" در سال مالی قبل با ۵۴ میلیارد و ۱۷۳ میلیون ریال، معادل ۹۰ میلیارد و ۶۵۹ میلیون ریال درآمد داشت. از درآمد این شرکت

این هستند که متواتر در ترازنامه شرکت ثبت شده‌اند. بر وضعیت مناسبت‌تری از اقلام تاریخی نشان دهنده و در این جایگاه، مناسبت‌تری از اقلام تاریخی نشان دهنده و به عنوان استانداردی برای آرایه صورت‌های مالی شرکت‌ها، بر ارزش منصفانه "و به روز شدن ارزش برایانها" استوار است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی بازار سرمایه (سنا)، دکتر حسن امیری معاون نظارت بر بورس ها و ناشران و عضو هیأت مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار در همایش اصلاحیه قانون مالیات‌های مستقیم در عرصه عمل "با اشاره به دو موضوع "مازاد تجدید ارزیابی" و "استانداردهای بین‌المللی گزارشگری مالی (IFRS)، اقدامات و تدابیر سازمان بورس و اوراق بهادار را در این زمینه تشریح کرد.

عضو هیات مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار، با اشاره به بحث افزایش سرمایه به عنوان یکی از روش‌های مهم تأمین مالی شرکت‌ها، اظهار داشت: افزایش سرمایه اهمیت ویژه‌ای برای مدیران و سهامداران دارد و با افزایش سرمایه، عملکرد شرکت، حقوق صاحبان سهام و بازدهی شرکت تحت تأثیر قرار می گیرد.

وی ادامه داد: بر اساس ماده ۱۵۷ استانداردهای قانون تجارت، شرکت‌ها می‌تواند از طریق صدور سهام جدید و یا از طریق بالا رفتن مبلغ اسمی افزایش پیدا کند و در ماده ۱۵۸ به محل‌ها و بنانه‌ی می‌تواند افزایش سرمایه از این محل‌ها صورت بگیرد، اشاره شده است.حسن امیری آورده نقدی، تقدیر مطالبات، تقدیر اوراق قرضه به سهام و تمدید سود اثباتش را چهار منبع اصلی دانست که در ماده ۱۵۸ به آنها اشاره شده است و افزود: این سلازکارها یا ورود وجه نقد به شرکت اتفاق می افتد و با اینکه از خروج وجه نقد جلوگیری می‌کند.
به هر حال با توجه نقد به هر صورت، در ارتباط هستند. معاون نظارت بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، ارزش عادلانه برای ثابت در صورت‌های مالی را بحث مهم در موضوع تجدید ارزیابی دارایی‌ها دانست و ادامه داد: شرکت‌ها از تجدید ارزیابی دارایی‌ها به دنبال

هزته‌های عمومی، اداری کسبر و پس از افزوده شدن درآمدهای عملیاتی به آن سود عملیاتی دوره به مبلغ ۶۹ میلیارد ریال و ۳۴۴ میلیون ریال رسید.

از سود عملیاتی دوره هم هزینه های مالی و مالیات کسر و پس از افزوده شدن درآمدهای متفرقه به آن سود خالص دوره به مبلغ ۶۰ میلیارد و ۸۶۲ درصد ریال رسید و بر این اساس مبلغ یک هزار و ۱۲۲ ریال سود به ازای هر سهم محقق شد.
به سود خالص دوره همچنین به ابناشته ابتدای سال اضافه شد و در نهایت مبلغ ۳۸۱میلیارد و ۸۷ میلیون ریال سود اثباتشده پایان دوره در حسابهای

واکاووی تجدید ارزیابی دارایی شرکت های بورسی

میلیارد تومان آن مربوط به افزایش سرمایه از این محل بوده است.
در واقع تجدید ارزیابی دارایی‌ها، یعنی نشان دهنده و در این جایگاه، برای ارزشهای تاریخی باشد.
وی وجود محدودیت‌هایی در استانداردهای حسابداری فعلی را مانع‌ساز برای فرایند تبدیل تجدید ارزیابی‌ها به سرمایه تلقی کرد و افزود: از طریق ظرفیت قانونی قوانین و مقرراتی که می‌توانند در بالاترین استانداردهای حسابداری از مزیت عمده استفاده شرکت‌ها از افزایش سرمایه از

۹۲ تا مواد قانونی متعددی در قانون بودجه کل کشور شناسیم که امکان تجدید ارزیابی را به شرکت‌ها می‌دهد.
مختلف می‌داد از این ظرفیت قانونی استفاده کنند؛ اما طی چند سال گذشته ۱۷ قانون "حاکمتر استفاده از تولیدی و خدماتی در تأمین نیازهای کشور و تقویت آنها در امر صادرات" که معروف به قانون "حاکمتر توان تولیدی" است، بیشتر مورد استفاده قرار گرفته است و شرکت‌هایی که

محل مازاد تجدید ارزیابی داشت و گفت: این معافیت مالیاتی بسگی دارد و به اینکه کدام یک از طبقات دارای‌های شرکت، تجدید ارزیابی می‌شود این موضوع، تجدید ارزیابی زمین، یک معافیت عینی است؛ در تجدید ارزیابی اجزایی مانند ساختمان، ماشین‌آلات به سبب استهلاک سنوات آتی، معافیت مالیاتی وجود نداشتند و یک نوع تخفیف مالیاتی در اینجا رخ می‌دهد.
وی به روز شدن ارزش دارایی‌های شرکت را مزیت دیگر این مدل تلقی کرد و افزود: با این مدل ارزش دارایی‌های شرکت به روز می‌شد و نرخ‌ش سودموردانتظارآنهاهدنگان تخفیف می‌تواند بر وضع شرکت‌ها تأثیر فرایند بگذارد؛ در ادامه سخنانش افزود: به آرایه آماری پرداخت که وضع می‌شود و تصویر درست و واقعی‌تری از اجزای این قانون می‌گذرد، نشان می‌دهد: از مجموع ۵۸۴ مجوز افزایش سرمایه صادر شده طی سال‌های ۹۱ تا ۹۴، معادل ۷۹ مجوز به مجوزهای مربوط به افزایش سرمایه از محل مازاد تجدید ارزیابی اختصاص دارد؛ از نظر ارزش مبلغی، از ۹۴ هزار میلیارد تومان از مجوزهای صادر شده، در ۱۹ هزار

اقتصادی

تحقق سود ۴۴ ریالی هر سهم

شرکت عمران و توسعه شاهد در دوره ۱۲ ماهه منتهی به ۲۹ اسفند ۹۴، معادل ۴۴ ریال سود به ازای هر سهم کنار گذاشت.
به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، شرکت عمران و توسعه شاهد صورت‌های مالی کشته منتهی به پایان سال مالی ۹۴ را بصورت حسابرسی نشده منتشر کرد.

بر اساس این گزارش، "لعمرا" در سال مالی ۹۴ و با سرمایه یک هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال، معادل ۲۴۲ میلیارد و ۷۷۰ میلیون ریال درآمد عملیاتی داشت.

از درآمد این شرکت بهای تمام‌شده درآمدهای

واکاووی تجدید ارزیابی دارایی شرکت های بورسی

شده بشود و کاهش سودآوری شرکت در زمان تجدید ارزیابی دارایی‌هایی که استهلاک قابل بهر هزین ه باشد، از معافیت مالیات شرکت‌ها می‌شود.
شرکت‌هایی که به دلیل بهر ویژه در بحران‌های چندساله ناشی از تحریم، دچار مشکل ماده ۱۴۱ شدند، از این ظرفیت

استفاده کردند و با افزایش سرمایه، شرکت را از شمولیت ماده ۱۴۱ خارج کردند؛ در واقعدهای مزیت فوق اشاره کرد و گفت: به باور برخی این روش خارج شدن از ماده ۱۴۱، به شرکت‌ها می‌دهد.
در تجدید ارزیابی دارایی‌های شرکت، به این دلیل ارزش شرکت را از مزیت دیگر این مدل تلقی کرد و افزود: با این مدل ارزش شرکت‌ها به روز می‌شد و نرخ‌ش سودموردانتظارآنهاهدنگان تخفیف می‌تواند بر وضع شرکت‌ها تأثیر فرایند بگذارد؛ در ادامه سخنانش افزود: به آرایه آماری پرداخت که وضع می‌شود و تصویر درست و واقعی‌تری از اجزای این قانون می‌گذرد، نشان می‌دهد: از مجموع ۵۸۴ مجوز افزایش سرمایه صادر شده طی سال‌های ۹۱ تا ۹۴، معادل ۷۹ مجوز به مجوزهای مربوط به افزایش سرمایه از محل مازاد تجدید ارزیابی اختصاص دارد؛ از نظر ارزش مبلغی، از ۹۴ هزار میلیارد تومان از مجوزهای صادر شده، در ۱۹ هزار

استفاده کردند و با افزایش سرمایه، شرکت را از شمولیت ماده ۱۴۱ خارج کردند؛ در واقعدهای مزیت فوق اشاره کرد و گفت: به باور برخی این روش خارج شدن از ماده ۱۴۱، به شرکت‌ها می‌دهد.
در تجدید ارزیابی دارایی‌های شرکت، به این دلیل ارزش شرکت را از مزیت دیگر این مدل تلقی کرد و افزود: با این مدل ارزش شرکت‌ها به روز می‌شد و نرخ‌ش سودموردانتظارآنهاهدنگان تخفیف می‌تواند بر وضع شرکت‌ها تأثیر فرایند بگذارد؛ در ادامه سخنانش افزود: به آرایه آماری پرداخت که وضع می‌شود و تصویر درست و واقعی‌تری از اجزای این قانون می‌گذرد، نشان می‌دهد: از مجموع ۵۸۴ مجوز افزایش سرمایه صادر شده طی سال‌های ۹۱ تا ۹۴، معادل ۷۹ مجوز به مجوزهای مربوط به افزایش سرمایه از محل مازاد تجدید ارزیابی اختصاص دارد؛ از نظر ارزش مبلغی، از ۹۴ هزار میلیارد تومان از مجوزهای صادر شده، در ۱۹ هزار

شنبه ۵ تیر ۱۳۹۵ - ۱۹ رمضان ۱۴۲۷ - ۲۵ ژوئن ۲۰۱۶ - سال نودم - شماره ۲۶۴۷۲

تأثیر کاهش نرخ سود بانکی بر بورس

کاهش شدید شاخص بورس اوراق بهادار تهران طی دو ماه و نیم گذشته به‌سببایزای رسانه‌های خبری ایران را به خود جلب کرده و موجب بحثهای عمومی درباره رابطه بین عملکرد ضعیف بازار و نرخهای سود بانکی شده است.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، در حالی که شاخص اصلی بورس تهران پایین‌ترین نرخ خود تا ماه فوریه را تجربه کرد، در حالی که دولت ایران تلاش دارد تا نرخ های سود بانکی را با هدف تحرک بخشیدن به اقتصاد رکد کشور که نتیجه پایین آوردن نرخ تورم بوده، کاهش دهد، تحلیلگران نگران پیکسانی درباره تأثیر نرخ سود بر بازار بورس ندارند، این در حالی است که اخیراً گروهی از بانکهای ایرانی از ۲۱ ژوئن، اول تیر، نرخهای سود بانکی را از ۱۸ درصد به ۱۵ درصد کاهش دادند.

بسیاری از ناظران امیدوارند که بازار بورس ایران به‌ویژه بورس اوراق بهادار تهران پس از کاهش نرخهای سود بانکی یک جهش را تجربه کند. اما برخی دیگر نظر دیگری دارند و معتقدند کاهش نرخ سود به‌نهایی نمی‌تواند انگیزه کافی را به سرمایه‌گذاران برای انتقال دارایی‌هایشان از حساب‌های بانکی به بازار سرمایه بدهد. زیرا عملکرد ضعیف بورس اوراق بهادار تهران طی ۱۰ هفته گذشته، چشم‌انداز چندان جذابی را پیش چشم آنها قرار نمی‌دهد.

این گروه از کارشناسان همچنین استدلال می‌کنند که این تصمیم می‌تواند به بخش صنعتی کشور و در نهایت ارزش سهام شرکت‌های مختلف کمک کند، زیرا بانک‌ها دست‌نخورنده درباره کاهش نرخ کارمزد تسهیلات اختصاص داده شده به شرکت‌های تولید کنند کلاً تصمیم‌گیری نمی‌کنند. دلیل دیگر ناآگاهی بودن این تصمیم آن است که اکثر شهروندان ایرانی ترجیح می‌دهند سرمایه‌های خود را در حساب‌های سپرده نگه‌دارند تا اینکه وارد بخش صنعت یا خرید سهام در بورس شوند، زیرا بانکداران نرخهای سود بالاتری را برای حساب‌های سپرده پیشنهاد می‌دهند.

از نظر ظن، تیر سود بانکی در ایران بالاتر از درآمد سالانه به دست آمده از سرمایه‌گذاری در بخش صنعتی کشور است. نرخ بازدهی سرمایه‌گذاری در بخش صنعتی کشور فقط ۸ درصد است.

در حال حاضر نرخ سود وامهای اعطایی به وام گیرندگان حدود ۲۲ درصد است.

در واقع، کاهش نرخهای سود بانکی در صورتی به بازار بورس کمک خواهد کرد که بانک‌ها نرخ سود تسهیلات اعطایی به شرکت‌های صنعتی را کاهش دهند.

اگر بانک‌ها توافق کنند که نرخ سود وامهای اعطایی را کم کنند، شرکت‌های صنعتی و بازار سرمایه به‌تدریج نشانه‌هایی از بازگشت به سوددهی را از خود نشان خواهند داد.

در غیر این‌صورت، کاهش نرخ سود بانکی به‌نهایی نمی‌تواند منجر به بهبود وضعیت فعلی بازار سرمایه شود. به‌منظور تحرک بخشیدن به بازار سرمایه، ایران به اتخاذ سیاست‌های جدید و چند اقدام با هدف کمک به خروج اقتصاد خود از رکود نیاز دارد.

مانع دیگر پیش روی رشد بازارهای بورس در ایران این است که تأمین مالی پروژه‌ها در کشور عمدتاً از سود بانکی انجام می‌شود، در حالی که معمولاً در دنیا پروژه‌های تولیدی به‌نهایی خود را در بازارهای بورس پیدا می‌کنند. بنابراین به نظر می‌رسد که پایین آوردن نرخهای سود بانکی هرچند یک گام مهم در جهت کمک به اقتصاد ایران است، اما به‌نهایی کافی نیست زیرا سیاستگذاران اقتصادی باید اصلاحاتی را برای برقراری ثبات اقتصادی در بلند کالان به اجرا بگذارند. یک کارشناس بازار سرمایه هم گفت:

بورس در انتظار ورود نقدینگی های جدید است، با توجه به ورود ازم سرمایه‌گذاران خارجی به اقتصاد کشور و بازار سرمایه، احتمال افزایش شیب نفت و جریان کسری بودجه و همچنین همکاری بیشتر مجلس دهم با دولت می توان چشم انداز روشنی برای آینده بازار سرمایه پیش رو دارد.
به گفته وی ورود نقدینگی های جدید سرمایه گذاران خارجی، می تواند یک عامل مهم برای رونق بازار سرمایه باشد. علیرضا مستقل مدیر سرمایه‌گذاری کارگزاری رزوند بیان کرد: با پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا) در باره شرایط فعلی بازار سرمایه گفت: بازار این روزها در انتظار ورود نقدینگی های جدید است،وی با تأکید بر اهمیت کاهش نرخ سود بانکی و تأثیر مثبت آن بر روی بازار سرمایه اضافه کرد: در حال‌حاضر برای رشد و صعود شاخص در بازار سهام باید سرمایه‌های جدیدی به این بازار وارد شود تا رونق دوباره‌ای در بورس به وجود آید و کاهش نرخ سود بانکی می تواند در صورت سرمایه های جدید به بازار سرمایه را تسهیل کند.

آگهی دعوت سهامداران شرکت حفار پودر کاه(سهامی خاص) ثبت‌شده به شماره ثبت:۳۰۸۴۷ و شماره ملی:۱۰۰۲۷۰۲۷۰۶
مجمع عمومی فوق العاده بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۲۹/۳/۱۳۹۵ در آدرس تهران-شهر قدس شمالی-میرزا زین‌العابدین شرفی سیکال - ۱۰ طبقه اول - واحد ۱۳۱۳۳۳۷۱ و تلفن‌های ۰۲۱-۸۴۳۱۴۹۱۴۹۰ و ۰۲۱-۸۴۳۱۲۷۰۰۰ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: -اجال طرح
-هیئت مدیره شرکت حفار پودر کاه(سهامی خاص)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول سال ۱۳۹۵ شرکت تعاونی مسکن کارکنان باهنر یستی کشور (به شماره ثبت ۳۳۲۸۸۹)

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی نوبت اول که راس ساعت ۱۷ روزه یکشنبه مورخ ۱۳۹۵/۴/۲۷ در محل سالن اجتماعات ستاد بهزیستی کشور واقع در تهران، ضلع شمالی پارک شهر، خیابان فیاض بخش تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

نوبت:

در صورتیکه هریک از اعضا نتوانند در مجمع عمومی فوق حضور یابند می‌توانند حق خود را برای حضور و اعمال رأی در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الختیار وکالت کرده و نماینده دارای واکلتی بر عضو حاکمتر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
بدر ذکر است تأیید نمایندگی در با هیات مدیره تعاونی خواهد بود.
بدین منظور وکیل و موکل یک روز قبل از برگزاری مجمع جهت تأیید نمایندگی که در دفتر ثبت مراجعه نمایند، متقاضیان تصدی سمت هیات مدیره و بازرسی شرکت نیز ظرف یک هفته پس از انتشار آگهی جهت ثبت نام در دفتر ثبت مراجعه نمایند.

دستور جلسه:

- ۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- ۲-تصویب و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت های مالی منتهی به سال ۱۳۹۴ و بوجه سال جاری
- ۳-انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرس
- ۴-تعیین تکلیف پروژه (دامه ساخت، فروش؛ تهاتر؛ مشارکت)

هیات مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

منتهی به سال مالی ۱۳۹۴/۱۲/۲۹
شماره ثبت:۱۰۰۱۰۸۹۲۰۰

ثبت شده به شماره ۶۶۳۳۰ و شماره ملی:۱۰۰۱۰۸۹۲۰۰
بدینوسیله از کلیه سهامداران و با واکالت و نمایندگی:
۱-تایید نمودن دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۴/۲۶ راس ساعت ۱۱ صبح در محل:تهران، خیابان گدو، خیابان یکم، پلاک ۱۴ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت

۲-انتخاب تصمیم در خصوص صورتهای مالی منتهی به ۹۴/۱۲/۲۹

۳-انتخاب اعضای هیات مدیره

۴-انتخاب بازرسین شرکت

۵-سایر موارد که در صلاحیت مجمع عمومی عادی و فوق العاده باشد.

۶-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۷-تعیین حق حضور اعضای غیر موظف هیئت مدیره

۸-تعیین یادان هیئت مدیره

۹-سایر مواردیکه اتخاذ تصمیم در خصوص آنها در صلاحیت مجمع عمومی فوق الذکر می باشد

لامرأ است در اجرای مفاد ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت، سهامدارانی

که مایل به حضور در مجمع عمومی فوق الذکر باشند می‌توانند در

ساعات اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۴/۴/۱۳۹۵ رالاله کارت شناسایی

شده خود و یا معرفی نماینده جهت حضور در مجمع فوق اقدام

نمایند.
تصمیم سهامداران حقیقی می‌توانند از طریق وکیل به موجب

واکلتنامه رسمی محضری و سهامداران حقوقی با معرفی کتبی نمایندند

تام الاختیار شخص مورد نظر را معرفی نمایند.

آگهی دعوت از سهامداران شرکت آریامینکده تدبیر کار(سهامی خاص) ثبت‌شده به شماره ثبت:۴۴۲۳۸۸ و شماره ملی:۱۰۳۳۰۷۱۶۶۷۱
مجمع عمومی فوق العاده بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۲۹/۳/۱۳۹۵ در آدرس تهران-شهر قدس شمالی-میرزا زین‌العابدین شرفی سیکال - ۱۰ طبقه اول - واحد ۱۳۱۳۳۳۷۱ و تلفن‌های ۰۲۱-۸۴۳۱۴۹۱۴۹۰ و ۰۲۱-۸۴۳۱۲۷۰۰۰ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: -اجال طرح
-هیئت مدیره شرکت حفار پودر کاه(سهامی خاص)

آگهی تعیین پیمانکار شرکت متد(سهام خاص) در نظر دارنده طرحی واجه اجرای داخلی مرکز دندانپزشکی خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذارنماید

لذا پیمانکاران محترم جهت کسب اطلاعات بیشتر و بازدید پروژه از زمان درج آگهی به مدت یک هفته به نشانی: پاسداران روبروی گلستان چهارم مرکز تصویربرداری کوثر؛ آقای کریمی‌نژاد مراجعه نمایند.

نوبت:

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسینشاوور (سهامی خاص) شماره ثبت:۶۲۰۴۴ و شماره ملی:۱۰۱۰۰۵۰۵۳۳
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت مهندسینشاوور (سهامی خاص) دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه ۰۵/۴/۱۳۹۵ در محل شرکت واقع در تهران، شهر قدس، بالاتر از میدان وک، یک طبقه هم‌اوردان کسری، پلاک ۳ تشکیل می‌شود، با در دست داشتن برگ سهام حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه:

- ۱-استماع گزارش هیات مدیره
- ۲-استماع گزارش بازرس قانونی
- ۳-تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹
- ۴-انتخاب بازرس قانونی و بازرس علی‌البدل
- ۵-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت
- ۶-سایر موارد.

هیات مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسینشاوور (سهامی خاص) شماره ثبت:۲۲۵۴ و شماره ملی:۱۰۰۰۳۳۲۸۵۴

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (سهامی خاص) که در ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخ ۰۵/۴/۱۳۹۵ در محل قانونی شرکت تهران (گلستان ۴) واقع در جنوب شرقی امروای شهر (رق) تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئتمدیره برای سال منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹
۲-استماع گزارش حسابرسی و بازرس قانونی
۳-تصمیم در مورد حسابها و حساب سود و زیان و صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹
۴-انتخاب حسابرسی و بازرس قانونی
۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت
۶-سایر موارد که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.

نوبت: از سهامداران محترم با نمایندگانی آنان که نمایان به جلسه فوق‌الذکر را همراه تقاضای گردد برای دریافت برگ حضور در جلسه از تاریخ ۰۴/۱۲/۹۴ تا ۰۵/۴/۹۵ در محل سالن ملاقات با هیات مدیره و با واکالت و نمایندگی:
۱-تایید نمودن دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۴/۲۶ راس ساعت ۱۱ صبح در محل:تهران، خیابان گدو، خیابان یکم، پلاک ۱۴ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی شرکت

۲-انتخاب تصمیم در خصوص صورتهای مالی منتهی به ۹۴/۱۲/۲۹

برنامه ترور یست‌های دستگیر شده در خاش ایجاد ناامنی در ۵۰ نقطه کشور بود

سرویس شهرستانها؛ مدیرکل اطلاعات سیستان و بلوچستان گفت: امروزه راهکار دشوار در همایش‌های زدن به نظام جمهوری اسلامی متهاجم گسترده افراطی گری، توسعه تفکرات تک‌پرسی و ایجاد تنش در استان‌های مرزی است و این استان یکی از اصلی‌ترین کانون‌های هدف آنهاست.

چهره‌پوش‌های مسلح سالانه سران، ریش سفیدان و سپاه پاسداران ختنی شد. سیستان و بلوچستان در زاهدان افزود: عملیات اخیر نیروی انتظامی در خاش به ضبط ۵ جلیقه انفجاری از تروریست‌ها منجر شد که قصد داشتند در شهرهای استان و حتی در عمق کشور دست به اقدامات انفجاری بزنند. مدیرکل اطلاعات سیستان و بلوچستان ادامه داد: بهرم زدن ثبات در ۵۰ نقطه کشور از برنامه‌های گروه‌های تروریستی برای ایجاد ناامنی بود که با چشم‌ان پیدار مردم، اطلاعات، نیروی انتظامی و سپاه پاسداران ختنی شد. وی افزود: قسوم بلوچ از وفادارترین اقوام ایرانی به ارزش‌های انقلاب اسلامی است و دشمن با اتقای تفکرات تبعیض قومیتی درصدد ایجاد نفاق در جامعه سیستان و بلوچستان است. او ادامه داد: روشنگری علما و معتمدان برای قشر جوان می‌تواند از ایجاد تفرقه قومی جلوگیری کند.

بازداشت متهم به قتل دختر ۵ ساله ستقری

کرمانشاه؛ رئیس کل دادگستری استان کرمانشاه در پی قتل دخترتجربه‌ای به نام حیات غیبی در سنتر و کلیایی، در مورد دستگیری متهم به قتل این دخترتجربه توضیحاتی داد.

حیات غیبی کودک پنج ساله ساکن شهرستان سنتر و کلیایی چهارشنبه (۲۶ خرداد) در این شهرستان مفقود و یک‌بر به جان وی روز بعد پیدا شد. محمدرضا عدالتخواه اعلام کرد: از لحظه دریافت خبر کشف‌شد جسد دستور لازم برای همه نهادهای امنیتی، انتظامی و نظامی استان صادر شد و متهم به قتل دستگیر شد.

شکار چپان ۲ محیط‌بان هر مز گانی را به شهادت رساندند



سرویس شهرستانها؛ ۲ محیط‌بان اداره کل حفاظت محیط‌زیست هرمزگان در منطقه حفاظت‌شده گنو به ضرب گلوله شکارچی را شکارچیان شهید شدند. مدیرکل حفاظت محیط زیست هرمزگان اسامی محیط‌بانان جانباخته را محمد دهقانی و پرویز هرمزی اعلام کرد.

مجدد وفادار افزود: این افراد صبح پنجشنبه عازم منطقه گنو شدند که بر اساس گزارش دریاقتی حدود ظهر همان‌روز در درگیری با شکارچیان در شکارگاه تنگه گچ و سیاتک گنو شهید شدند.

خوی ۲۵ بار و دره شهر ۴ بار لزید

سرویس خبر؛ وقوع زمین لرزه در خوی و دره‌شهر ایلام سبب شد که شهروندان این ۲ شهر شب و بیدار از خانه خود بگریزند. زلزله‌ای به بزرگی ۴/۵ ریشتر چهارشنبه شب شهرستان خوی در استان آذربایجان غربی را لرزاند که شدیدترین زمین لرزه از میان ۲۵ زلزله طی ۸ ساعت بود. به علت وقوع زلزله‌های مکرر در منطقه و بارش شدید باران و وزش کوه‌ها مردم منتهی به مرز آری خوی مدتی مسدود شد.

شهرستان دره شهر در جنوب استان ایلام هم پامند پنجشنبه چهار بار به لرزه در آمد که شدیدترین ۴/۴ ریشتر در عمق ۱ کیلومتری زمین بود.

۸۰ خانه در کالیفرنیا در آتش سوخت

آمریکا؛ بر اثر آتش‌سوزی که در ایالت کالیفرنیا آمریکا به وقوع پیوست ۸۰ خانه و مناطقی به وسعت ۲۰۰۰ هکتار طعمه حریق شد.

توفان تانگانی در چین ۱۰۰ قربانی گرفت

چین؛ تانگانی دریا گردباد و توفان سهمناکی که تاکنون مناطقی از جنوب شرق چین را برای ساعاتی درنوردید، به ۱۰۰ نفر رسید.

بسیاری در همان دقائق اولیه وزش باد با سرعت ۱۲۵ کیلومتر در ساعت زیر آب‌های‌تورم روستایی شدند.

دستور رئیس جمهوری برای پیگیری وضع سر بازاران حادثه‌دیده

سرویس خبر؛ رئیس‌جمهوری اسلامی ایران در پامی

ضمن تسلیت جان باختن شماری از سربازان وظیفه در حادثه جاده‌ای، بر ضرورت رسیدگی همه دستگاه‌ها به‌ویژه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح به وضع حادثه دیدگان و کاهش آلام خانواد‌های آنان تأکید کرد.

نویان پیام تسلیت حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم
انا لله و انا الیه راجعون

بار دیگر سالخاری غم انگیز در جاده‌های کشور رخ داد و همه ما را در سوگ تعدای از سربازان عزیزمان عزادار کرد. خسارت بزرگ فقدان این جوانان پاکبند و فرزندان غیور ملت که لباس پاسداری او مپهن پوشیده و بعد از دوران آموزش و در آستانه لبالی مبارک قدر عازم دیدار خانواده خود بودند؛ یسار دیگر ضرورت توجه به ایمنی حوزه حمل و نقل را به عنوان اولوی‌تی ملی خشن نشان ساخت. ضرورتی است همه دستگاه‌های دولتی مرتبط و به‌ویژه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین وزارت دفاع امکانات خود را برای رسیدگی به وضع حادثه دیدگان و کاهش آلام خانواد‌های عزیزان به کار گیرند. اینجانب ضمن تسلیت به ملت شریف ایران، خانواد‌های داغ‌دیده، نیروهای مسلح و ارتش جمهوری اسلامی ایران، برای آن سربازان به حق پیوسته، علو درجات و رحمت واسعه الهی، به همه معصومان حادثه، شتای عاجل و برای عموم یازماندگان صبر و سلامتی مسالت می‌دارم.

چگونگی حادثه

سرهنگ حمیدی رئیس پلیس راه کشور درتشریح این حادثه گفت: در حادثه شهسور ۷۱ نیز" اتوبوسی که به دره سقوط کرد ۱۳ نفر در سر صحنه و ۷ نفر در بیمارستان، فوت کردند و ۲۲ نفر به مجروح شدند. سرهنگ محمدحسین حمیدی با اشاره به این‌که ماموران پلیس و دیگر سازمان‌های امدارسان از نخستین ساعات بروز حادثه در محل حضور یافتند، افزود: به‌طور همه جانبیه، وضع راه، سربلای خودرو و رانندگاران و عملکرد راننده از مبدا، در طول مسیر، بررسی شد. او گفت: بررسی‌های نخستین نشان می‌دهد که به رغم این‌که راننده ۶۵ ساله اتوبوس ولوی مدل سال ۱۳۸۲ تجربه کافی داشته است اما در گرند‌های ترسیده به شهر می‌ریزد، در سرازیری به جای استفاده از دنده سکین، ترمزهای پی در پی گرفت و این موضوع موجب شد ترمز، عملکرد خود را از دست بدهد و سرعت خودرو اضافه شود و از سمت راست به دره سقوط کند. معاون اتوبوس‌نروری زمینی ارتش هم درباره این‌که سربازانی که دچار حادثه شدند کجا و به چه منظوری می‌رفتند؟ آنها‌دوره آموزشی خود را در مرکز آموزش ۴۰۵، هم به پایان رساندند و با دریافت برگه مرخصی برای استراحت پس از پایان دوره آموزش و سرکشی به ایوان‌ده‌ها به شهرهای خود می‌رفتند.

امیر سرتیپ دوم سپاه کمال‌الدین پامیری نیروی زمینی ارتش برای حفظ کرامت این عزیزان در هر دوره اتوبوس‌هایی

اخبار داخلی



فرمانده نیروی زمینی ارتش در تشییع پیکر یک سرباز جانباخته در شیراز شرکت کرد.

اسلامی در آیین تشییع امین انصاری یکی از سربازان حادثه با احترام خاصی به شهرهای خود برگردند. او اضافه کرد: مجروحان حادثه در بیمارستان‌های شیراز در حال مداوا هستند. دکتر ایرج حیررجی قائم مقام وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هم با اشاره به این‌که آمبولیس‌ها در کمتر از ۱۰ دقیقه پس از حادثه در محل حاضر شدند، گفت: ۶۶ آمبولیس و یک اتوبوس آمبولیس به محل حادثه اعزام شدند. او با بیان اینکه بیش از ۵۰ درصد مجروحان ترخیص شدند، افزود: ۱۳ نفر از آی سی یو هستند که از این شمار حال ۵ نفر مجروح است که امیدواریم ۳ تا ۴ نفر از آنان شرایط پایداری را پیدا کنند. وی گفت: متأسفم که بیشتر سربازانی که جان باختند مدرک کارشناسی از جمله در رشته‌های «عمران» و «الکترونیک» یا فوق‌دیپلم داشتند. حیررجی اضافه کرد: اتوبوس شخصی به جای ۴۰ تا ۴۵ نفر سرباز سوار کرده بود و ۸ مسافر قاچاق هم به‌دانش که کنار باک و صندوق اتوبوس جایگزین کرده بودند. وی ادامه داد: به گفته سرباز سرفیخت این حادثه وی به راننده اتوبوس برای سرعت بالا اعتراض کرد اما راننده نه تنها از سرعت خود کم نکرد، بلکه توهین هم کرد. او گفت: راننده اتوبوس، فوت نشده و دچار شکستگی جمجمه شده است و در بخش آی سی یو، بیمارستان شهید رجایی» بستری و روی او عمل جراحی انجام شده است. سرتیپ دوم ادامه داد: «تا جبهه غیرایرانی جاسازی شده کنار باک و کمک راننده هم تروعه شکسته شده‌گان هستند.

۱۳ سرباز جان باختند

فرمانده نیروی زمینی ارتش شهرستان اسلامی ایران صبح دیروز با حضور سربازان مصدوم سانحه اتوبوس در بیمارستان شهید رجایی شیراز عیادت کرد.
امیر پوردستان را که در این دیدار جمعی از فرماندهان ارتش همراهی می‌کردند، از نزدیک در جریان وضع درمانی حادثه دیدگان قرار گرفت. همچنین فرمانده ارتش جمهوری

کارآگاهان تهران بزرگ عاملان ۳ جنایت را دستگیر کردند

درگیری منجر به جنایت در خیابان شهید خرابی و قتل فردی به نام مجتبی ۲۸ ساله به کلاتری ۱۳۱ شهری اعلام شد.

براسار مقتول به کارآگاهان گفت: برادرم با مهدی که از ارذل و دارای سوابق گوناگون شرارت زنده بود. او را با جاقو مجروح کرده است و اطلاعاتی از نامدار، کارآگاهان اداره دهم با اخذ نیابت قضایی به اراک اعزام و مهرداد را برای انجام تحقیقات به تهران منتقل کردند. رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ از دستگیری متهم به قتل قبل از خروج ازکشور خبردادو گفت: این متهم ششرو وقتی مرده همسایه به صحبت کردنش با تلفن همراه اعتراض کرد، او را ضربات قمه به قتل رساند. وی افزود: ساعت آخرین روز خرداد اسمال وقوع یک فقره جنایتی که برای تصاحب اموال همسرش به نام

اخبار داخلی

دستور رئیس جمهوری وضع سر بازاران حادثه‌دیده

آموزش پزشکی،هم‌بنابه دستور وزیربهداشت پنجشنبه گذشته از سربازان مجروحی که بر اثر سانحه واژگونی ۲ اتوبوس در استان فارس در بیمارستان‌های رجایی شیراز بستری هستند، عیادت کرد. سرمدار حسین دهقان وزیردفاع را بلاغی‌ا به جاشین‌رین وریش بازرسی وزارت دفاع ماموریت داد برای رسیدگی به وضع سربازان حادثه دیده و کاهش آلام یازماندگان به منطقه عیادت کند و اقدامات لازم را به‌عمل آورد.

امیر سرتیپ امیر حاتمى جانشین وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح به همراه جمعی از مسئولان این وزارتخانه صبح دیروز با سفر به شیراز از سربازان حادثه دیده در بیمارستان شهید رجایی عیادت کرد. در این بازدید چند سانحه که امیر سرتیپ حاتمى را امیر شعبانیا بن رئیس بازرسی وزارت دفاع و دکتر حمیدرضا غفاری مدیرعامل خدمات بیمه درمانی نیروهای مسلح همراهی می‌کردند، از نزدیک در جریان روند درمانی حادثه دیدگان قرار گرفت.

دستور دادسان کل کشور

حجت الاسلام والمسلمین محمدجعفر منتظری دادستان کل کشور در پیامی با تسلیت جان باختن شماری از سربازان نیروی زمینی ارتش، دستور بررسی علت وقوع این حادثه را صادر کرد.

تسلیم مسئولان کشور

آیت‌الله صادق آملی لاریجانی رئیس قوه قضائیه در پیامی، ضایعه جان باختن جمعی از سسربازان وطن بر اثر واژگونی اتوبوس را تسلیت گفت.

دکتر علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی هم در پیامی، ضایعه جان باختن و مصدومیت جمعی از سربازان وطن بر اثر واژگونی اتوبوس را تسلیت گفت.
حجت‌الاسلام والمسلمین حاج‌سیدحسین خبینی یادگار امام(ره) نیز با انتشار متن در صفحه اینستاگرام خود ضایعه درگذشت شماری از سربازان وظیفه در سانحه جاده‌ای را تسلیت گفت.

محمد باقر قالیباف شهردار تهران هم پرسکین ۱۹ سرباز وطن را در اینستاگرام خود تسلیت گفت.
* **برخورد جدی با سبایان حادثه**
هادی پژوهش جرمی هم معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار فارس با باراز تسلف از وقوع حادثه واژگونی اتوبوس حامل سربازان وظیفه در استان گفت: با افراد و مجموعه‌هایی که قصد و کراهی زمینه ساز وقوع این حادثه تلخ شده‌اند، برخورد جدی خواهد شد.

۸۰ مکان معاینات بریز سربازان

جانشین وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح گفت: امکانات تیرهای مسلح و استان فارس بسپج شده است تا بهترین خدمات به سربازان مصدوم حادثه واژگونی اتوبوس ارائه شود. امیر سرتیپ امیر حاتمى گفت: مصدومان این حادثه بعد از درمان به شورای پزشکی معرفی می‌شوند و متأسفب با وضع امنیکی است رای به ادامه خلعت، رای به تسلیت از خلعت، رای به وظیفه بگیری (دریافت حقوق از کار اتفادگی) داده شده.

دستگیری ۶ عضو تیم جاسوسی در تبریز

سرویس خبر؛ رئیس کل دادگستری آذربایجان شرقی از دستگیری اعضای شبکه جاسوسی گروهک تجزیه طلب در تبریز خبر داد.
به گزارش صدا و سیما، حجت‌الاسلام والمسلمین مظفری گفت: اعضای این شبکه ۶ نفری جاسوسی موسوم به «وگامو» اسناد طبقه‌بندی‌شده نظامی و اقتصادی را جمیع آوری می‌کردند و در اختیار دشمنان نظام قرار می‌دادند.

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت عمران و مسکن سازان استان کرمان به شماره ثبت ۳۰۹۹

احتراماً بدینوسیله به استحضار کلیه سهامداران شرکت عمران و مسکن سازان استان کرمان به شماره ثبت ۳۰۹۹ رسیده است:
۱- مجمع عمومی عادی سالانه سال مالی منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹: صاحبان سهام این شرکت روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۰۳ راس ساعت ۱۰:۳۰ در محل شرکت تشکیل می گردد.

۲- دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و فعالیت‌های مدیره و بازرس قانونی هیات مدیره
۲- تعیین سبایان موسوم به «وگامو» اسناد طبقه‌بندی‌شده نظامی و اقتصادی را جمیع آوری می‌کردند و در اختیار دشمنان نظام قرار می‌دادند.

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی فوق العاده تعاونی مسکن سازان استان کرمان دادگستری کل استان کرمانشاه شماره ثبت ۵۲۰۲-شماره ملی ۰۱۷۵۹۲-۰۶۶۰۰

با احترام، بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای مجمع شرکت تعاونی مسکن کارکنان دادگستری کرمانشاه می‌رساند که مجمع عمومی فوق العاده این شرکت ساعت ۵/۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۶ در محل سالن ورزشی دادگستری واقع در دادگستری کل استان کرمانشاه برگزار می‌گردد. لذا از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آید شخصاً حضور به هم رسانند یا نماینده تام‌الاختیار خود را بکتاب معرفی نمایند. (حضور عضو و نماینده تواما در جلسه مذکور منوع می‌باشد)

هر نفر می‌تواند به دو کالت دو عضو تعاونی در جلسه شرکت نماید.

انتخابات شرکت تعاونی هیات تصفیه تعاونی مسکن کارکنان دادگستری کل استان کرمانشاه هیأت مدیره

تعاونی مسکن کارکنان دادگستری کل استان کرمانشاه هیأت مدیره

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام شرکت سرمایه برای راهکار ساختنی سامان به شماره ثبت ۲۲۸۰۲-شماره ملی ۰۱۰۳۸۷۰۶۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود که در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۷ راس ساعت ۱۰:۳۰ در محل شرکت تشکیل می‌دهند.
۲- دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و فعالیت‌های مدیره و بازرس قانونی هیات مدیره
۲- تعیین سبایان موسوم به «وگامو» اسناد طبقه‌بندی‌شده نظامی و اقتصادی را جمیع آوری می‌کردند و در اختیار دشمنان نظام قرار می‌دادند.

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت توزیع برق کرمان خوزستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۵۴۲۰۲-شماره ملی ۰۱۰۳۸۰۲۴۳۰۷۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مربوط به سال منتهی ۱۳۹۱/۱۲/۲۹ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۳ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان شمالی به آدرس (بجنورد خیابان طالقانی غربی) حضور به‌هم رسانند و یا نماینده تام‌الاختیار خود را بکتاب معرفی نمایند.

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت توزیع برق کرمان خوزستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۵۴۲۰۲-شماره ملی ۰۱۰۳۸۰۲۴۳۰۷۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مربوط به سال منتهی ۱۳۹۱/۱۲/۲۹ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۳ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان شمالی به آدرس (بجنورد خیابان طالقانی غربی) حضور به‌هم رسانند و یا نماینده تام‌الاختیار خود را بکتاب معرفی نمایند.

آگهی تجدید بر گزار ی همزمان راز یابی کیفی و مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت اول) شماره ۹۴/۲

آگهی تجدید بر گزار ی همزمان راز یابی کیفی و مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت اول) شماره ۹۴/۲

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان سیستان و بلوچستان

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت توزیع برق کرمان خوزستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۵۴۲۰۲-شماره ملی ۰۱۰۳۸۰۲۴۳۰۷۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مربوط به سال منتهی ۱۳۹۱/۱۲/۲۹ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۳ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان شمالی به آدرس (بجنورد خیابان طالقانی غربی) حضور به‌هم رسانند و یا نماینده تام‌الاختیار خود را بکتاب معرفی نمایند.

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت توزیع برق کرمان خوزستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۵۴۲۰۲-شماره ملی ۰۱۰۳۸۰۲۴۳۰۷۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مربوط به سال منتهی ۱۳۹۱/۱۲/۲۹ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۳ در محل شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان شمالی به آدرس (بجنورد خیابان طالقانی غربی) حضور به‌هم رسانند و یا نماینده تام‌الاختیار خود را بکتاب معرفی نمایند.

آگهی تجدید بر گزار ی همزمان راز یابی کیفی و مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت اول) شماره ۹۴/۳

آگهی تجدید بر گزار ی همزمان راز یابی کیفی و مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت اول) شماره ۹۴/۳

آگهی تجدید بر گزار ی همزمان راز یابی کیفی و مناقصه عمومی یک مر حله ای (نوبت اول) شماره ۹۴/۳

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان سیستان و بلوچستان در نظر دارد، عملیات اجرایی گذر از انهار، کانال‌ها و رودخانه‌ها بخشی از بازگتری طرح سیستان در محدوده شهرستان‌های زهک، هیرمند و رابل- نیمروز را از طریق برگزاری راز یابی کیفی عمومی تأمین نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای رتبه ۵ و بالاتر، در رشته آب دعوت به‌عمل می‌آید تا بر اساس اطلاعات اعلام شده ذیل اقدام به خرید اسناد نمایند.

۱) زمان فروش اسناد راز یابی و مناقصه از تاریخ ۹۵/۰۴/۰۵ لغایت ۹۵/۰۴/۱۵ آخرین مهلت تحویل اسناد راز یابی و مناقصه باقیه وقت دارای مورخ ۹۵/۰۴/۲۱ می‌باشد.

۲) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۲ می‌باشد.

۳) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۴) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۴ می‌باشد.

۵) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۶) این راز یابی جهت تهیه لیست کوتاه پیمانکاران با رتبه ۵ یا برای کلیه پروژه‌های شرکت می‌باشد.

تذکر مهم: به استناد بند ۵ و ۲ بخشنامه ۹۲/۵۸۷۳ مورخ ۹۳/۰۸/۲۵ موضوع دستورالعمل مبلغ ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در مناقصه راز یابی کیفی راجع کار مبلغ ظرفیت آزاد پیمانکاران در پاکت اطلاع‌رسانی sajar از سوی کاروازم کنترل و ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

لذا پیمانکاران می‌بایست با اطمینان از ظرفیت کاری مجاز (مبلغ ظرفیت آزاد) بر حسب حدود و قیمت پیمان‌های در دست اجرای خود اقدام به خرید اسناد راز یابی کیفی نمایند در غیر این صورت مطابق دستورالعمل رسیدگی به تخلفات ناشی از عدم رعایت ضوابط راجع کار با آن شرکت رفتار خواهد گردید.

۸) حتما در یافت اسناد:
۱-زمان فروش اسناد راز یابی و مناقصه از تاریخ ۹۵/۰۴/۰۵ لغایت ۹۵/۰۴/۱۵ آخرین مهلت تحویل اسناد راز یابی و مناقصه باقیه وقت دارای مورخ ۹۵/۰۴/۲۱ می‌باشد.

۲) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۲ می‌باشد.

۳) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۴) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۴ می‌باشد.

۵) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۶) این راز یابی جهت تهیه لیست کوتاه پیمانکاران با رتبه ۵ یا برای کلیه پروژه‌های شرکت می‌باشد.

تذکر مهم: به استناد بند ۵ و ۲ بخشنامه ۹۲/۵۸۷۳ مورخ ۹۳/۰۸/۲۵ موضوع دستورالعمل مبلغ ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در مناقصه راز یابی کیفی راجع کار مبلغ ظرفیت آزاد پیمانکاران در پاکت اطلاع‌رسانی sajar از سوی کاروازم کنترل و ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

لذا پیمانکاران می‌بایست با اطمینان از ظرفیت کاری مجاز (مبلغ ظرفیت آزاد) بر حسب حدود و قیمت پیمان‌های در دست اجرای خود اقدام به خرید اسناد راز یابی کیفی نمایند در غیر این صورت مطابق دستورالعمل رسیدگی به تخلفات ناشی از عدم رعایت ضوابط راجع کار با آن شرکت رفتار خواهد گردید.

۸) حتما در یافت اسناد:
۱-زمان فروش اسناد راز یابی و مناقصه از تاریخ ۹۵/۰۴/۰۵ لغایت ۹۵/۰۴/۱۵ آخرین مهلت تحویل اسناد راز یابی و مناقصه باقیه وقت دارای مورخ ۹۵/۰۴/۲۱ می‌باشد.

۲) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۲ می‌باشد.

۳) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۴) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۴ می‌باشد.

۵) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۶) این راز یابی جهت تهیه لیست کوتاه پیمانکاران با رتبه ۵ یا برای کلیه پروژه‌های شرکت می‌باشد.

تذکر مهم: به استناد بند ۵ و ۲ بخشنامه ۹۲/۵۸۷۳ مورخ ۹۳/۰۸/۲۵ موضوع دستورالعمل مبلغ ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در مناقصه راز یابی کیفی راجع کار مبلغ ظرفیت آزاد پیمانکاران در پاکت اطلاع‌رسانی sajar از سوی کاروازم کنترل و ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

لذا پیمانکاران می‌بایست با اطمینان از ظرفیت کاری مجاز (مبلغ ظرفیت آزاد) بر حسب حدود و قیمت پیمان‌های در دست اجرای خود اقدام به خرید اسناد راز یابی کیفی نمایند در غیر این صورت مطابق دستورالعمل رسیدگی به تخلفات ناشی از عدم رعایت ضوابط راجع کار با آن شرکت رفتار خواهد گردید.

۸) حتما در یافت اسناد:
۱-زمان فروش اسناد راز یابی و مناقصه از تاریخ ۹۵/۰۴/۰۵ لغایت ۹۵/۰۴/۱۵ آخرین مهلت تحویل اسناد راز یابی و مناقصه باقیه وقت دارای مورخ ۹۵/۰۴/۲۱ می‌باشد.

۲) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۲ می‌باشد.

۳) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۴) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۴ می‌باشد.

۵) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۶) این راز یابی جهت تهیه لیست کوتاه پیمانکاران با رتبه ۵ یا برای کلیه پروژه‌های شرکت می‌باشد.

تذکر مهم: به استناد بند ۵ و ۲ بخشنامه ۹۲/۵۸۷۳ مورخ ۹۳/۰۸/۲۵ موضوع دستورالعمل مبلغ ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در مناقصه راز یابی کیفی راجع کار مبلغ ظرفیت آزاد پیمانکاران در پاکت اطلاع‌رسانی sajar از سوی کاروازم کنترل و ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

لذا پیمانکاران می‌بایست با اطمینان از ظرفیت کاری مجاز (مبلغ ظرفیت آزاد) بر حسب حدود و قیمت پیمان‌های در دست اجرای خود اقدام به خرید اسناد راز یابی کیفی نمایند در غیر این صورت مطابق دستورالعمل رسیدگی به تخلفات ناشی از عدم رعایت ضوابط راجع کار با آن شرکت رفتار خواهد گردید.

۸) حتما در یافت اسناد:
۱-زمان فروش اسناد راز یابی و مناقصه از تاریخ ۹۵/۰۴/۰۵ لغایت ۹۵/۰۴/۱۵ آخرین مهلت تحویل اسناد راز یابی و مناقصه باقیه وقت دارای مورخ ۹۵/۰۴/۲۱ می‌باشد.

۲) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۲ می‌باشد.

۳) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۴) تاریخ و ساعت بازگشایی پاکت‌های راز یابی کیفی: ساعت ۱۰ مورخ ۹۵/۰۵/۰۴ می‌باشد.

۵) شرکت کنندگانی که امتیاز لازم در راز یابی کیفی-مذکور را دریافت نمایند.

۶) این راز یابی جهت تهیه لیست کوتاه پیمانکاران با رتبه ۵ یا برای کلیه پروژه‌های شرکت می‌باشد.

تذکر مهم: به استناد بند ۵ و ۲ بخشنامه ۹۲/۵۸۷۳ مورخ ۹۳/۰۸/۲۵ موضوع دستورالعمل مبلغ ظرفیت مجاز پیمانکاران برای شرکت در مناقصه راز یابی کیفی راجع کار مبلغ ظرفیت آزاد پیمانکاران در پاکت اطلاع‌رسانی sajar از سوی کاروازم کنترل و ملاک عمل قرار خواهد گرفت.

لذا پیمانکاران می‌بایست با اطمینان از ظرفیت کاری مجاز (مبلغ ظرفیت آزاد) بر حسب حدود و قیمت پیمان‌های در دست اجرای خود اقدام به خرید اسناد راز یابی کیفی نمایند در غیر

امام رضا(ع):
به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست
داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و
به هم خشم نگیرید.
بحار الأنوار

۱۰ نشانه پر خاشگری منفعلانه

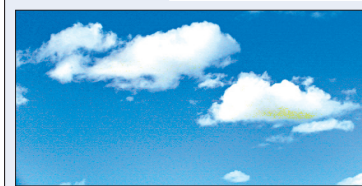


پر خاشگری منفعلانه یک نوع رفتار آزار دهنده در رابطه است. این نوع رفتار شامل همه رفتارهای پر خاشگرانه و خصومت‌هایی است که فرد آن را آشکارا نشان نمی‌دهد؛ طعنه، تشرویی، انجام ندادن کاری یا تعلل در آن نوعی بیان غیر مستقیم خشم و خصومت است.

در چنین رابطه‌ای عملاً نمی‌دانید چطور باید از افکار و احساسات فرد مقابل سر در بیاورید. او حرف نمی‌زند و احساساتش را آشکارا بیان نمی‌کند و شما هیچ تصویری از آنچه او دقیقاً می‌خواهد، ندارید. شاید حتی با این که متوجه هستید چیزی در این ارتباط ناخوشایند است، متوجه نشوید که در رابطه‌ای پر از پر خاشگری پنهان قرار دارید. برای درک این نوع رفتار و ارزیابی رابطه خودتان به این ۱۰ نشانه توجه کنید.

در صفحه ۶ بخوانید

۱۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا

فرزند من مرا همه نیکان و پرهیز گاران و بینایان قرار ده و چنان کن که فرمان‌های تو را گوش دهند و اطاعت کنند. یاران تو را محبان و نیکخواهان و با دشمنان تو دشمنان و کینه‌توزان باشند.

بار خدایا بازوی من به نیروی فرزندانم توانا گردان و به آنان نایب‌امانی‌های من به سامان آور و به ایشان شمار یاران من فزونی ده و مجلس من به وجود ایشان ببارای و نام من به ایشان زنده دار و در غیاب من ایشان را کارساز من گردان و به ایشان یاریم ده که بر حاجت خود دست یابم.

ای خداوند، چنان کن که فرزندان من دوستدار من باشند و بر من مهر ورزند. روی دلشان با من باشد و در یاری من پایدار باشند.

دعای بیست و پنجم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۱۰۰۰ کتابخانه



▲ جزء خوانی قرآن کریم در حرم امام رضا(ع) / عکس‌ها: تسنیم



رفتار مناسب با سالمندان که جمعیت شان در ایران رو به افزایش است

شما هنوز هم تاج سر هستید!

کرامت

نقل است که درویشی تهی دست از کنار باغ کریم خان زند عبور می‌کرد. چشمش به شاه افتاد و با دست اشاره‌ای به او کرد. کریم خان دستور داد درویش را به داخل باغ آورند و از او پرسید که این اشاره‌های تو برای چه بود؟

درویش گفت: نام من کریم است و نام تو هم کریم و خدا هم کریم. آن کریم به تو چقدر داده است و به من چی داده؟ کریم خان که در حال کشیدن قلیان بود، گفت: چه می‌خواهی؟

درویش گفت: همین قلیان مرا پس است! چند روز بعد درویش قلیان را به بازار برد و قلیان بفروخت.

خریدار قلیان کسی نبود جز کسی که می‌خواست نزد کریم خان رفته و تحفه برای خان ببرد. پس جیب درویش پر از سکه کرد و قلیان نزد کریم خان برد. روزگاری سپری شد.

درویش جهت تشکر نزد کریم خان رفت. ناگهان چشمش به قلیان افتاد و با دست اشاره‌ای به کریم خان زند کرد و گفت: نه من کریمم نه تو؛ کریم فقط خداست که جیب مرا پر از پول کرد و قلیان تو هم سر جایش است.

پنجچرخه

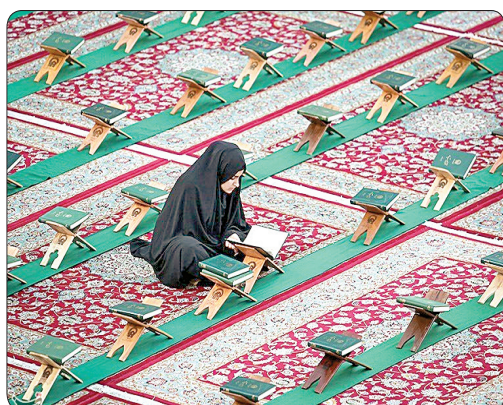
شیشه و آینه

جوان ثروتمندی نزد یک روحانی رفت و از او اندرزی برای زندگی نیک خواست. روحانی او را به کنار پنجره برد و پرسید: پشت پنجره چه می‌بینی؟ - آدم‌هایی که می‌آیند و می‌روند و گدای کوری که در خیابان صدقه می‌گیرد.

بعد آینه بزرگی به او نشان داد و باز پرسید: در این آینه نگاه کن و بعد بگو چه می‌بینی؟ - خودم را می‌بینم.

پیر گفت: دیگر دیگران را نمی‌بینی! آینه و پنجره هر دو از یک ماده اولیه ساخته شده‌اند، شیشه. اما در آینه لایه نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی جز شخص خودت را نمی‌بینی. این دو شی شیشه‌ای را با هم مقایسه کن.

وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می‌بیند و به آن‌ها احساس محبت می‌کند. اما وقتی از نقره (یعنی ثروت) پوشیده می‌شود، تنها خودش را می‌بیند. تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش نقره‌ای را از جلو چشم‌هایت برداری تا بار دیگر بتوانی دیگران را ببینی و دوست‌شان بداری.



توصیه‌ها حتما باید به شکل پیشنهاد به آنها داده شود نه دستور. آزادی عمل را از آنها نگیرید و فقط آنها را تشویق و ترغیب کنید تا برنامه‌ریزی‌های جدیدی برای خود داشته باشند. دستور دادن باعث می‌شود آنها حالت دفاعی بگیرند و چون می‌خواهند قدرت و جایگاه قبلی‌شان را به شما یادآوری کنند، حرف‌های شما را نمی‌پذیرند.

حس خوب مفید بودن

سالمندان اغلب فکر می‌کنند دیگر کاری از دست‌شان برای خانواده بر نمی‌آید و نقشی در زندگی ندارند. آنها معمولا تلاش می‌کنند نقش و وظیفه‌ای برعهده بگیرند و به اطرافیان بگویند هنوز هم مثل گذشته فرد موثری هستند و ما باید این حس را تقویت کنیم. تا اضطراب‌شان کمتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.

ممکن است تلاش کنند درباره مسائل شما و فرزندان‌تان نظر بدهند و این شما و بچه‌ها را اعصابی کنند. اما سالمندان قصد ندارند که در تربیت فرزند شما و یا روابط خانوادگی‌تان دخالت کنند، فقط می‌خواهند نشان دهند که هنوز هم مثل گذشته مفید و توانمند هستند.

قبل از پیش آمدن دلخوری‌ها خودتان در مواقع مختلف مثل ازدواج بچه‌ها، انتخاب شغل و عوض کردن خانه از آنها نظر بگیرید. اگر مادر و پدر سالمندان با شما در یک خانه زندگی می‌کنند ممکن است در این زمینه مشکلاتی داشته باشید و باید صبور باشید چون حتما تنش‌هایی با این اظهارنظرها ایجاد می‌شود به خصوص اینکه بچه‌ها و جوان‌ترها کمتر صبر و تحمل دارند.

از سویی باید با رفتارشان به پدر و مادرشان نشان دهید که سرباز و غیر موثر نیستند و از طرفی باید بچه‌ها را مجاب کنید به این نظرها احترام بگذارند و بپذیرند که این نظرخواهی‌ها به نفع همه است چون از لجبازی‌ها، افسردگی و مشکلات ناشی از آن جلوگیری می‌کند.

سالمندان با وجود مشکلات جسمی هنوز توانایی‌هایی دارند که می‌توانید متناسب با آنها فرصت و موقعیتی بهشان بدهید. مثلا آوردن بچه‌ها از مدرسه، دیکته گفتن به آنها، خرید نان و حتی مرتب کردن بخشی از منزل را به آنها بسپارید و احساس مفید بودن بهشان بدهید.

حتی اگر به هر دلیلی مجبورید سالمند خانواده را به خانه سالمندان ببرید، در مناسبت‌ها و اتفاقات مهم زندگی مثل خواستگاری‌ها آنها را به خانه‌یابورید و در این تصمیم‌گیری‌ها و مراسم مشارکت بدهید. برای برخورد بهتر خودتان و فرزندان با سالمندان و حتی رفتار بهتر سالمندان حتما با مشاور مشورت کنید. چون سالمندان هم باید نکاتی را رعایت کنند و توقع خود را از فرزند پایین بیاورند و او را محدود و آشفته نکنند تا بتوانند در کنار هم زندگی کنند. دو طرف باید راه‌های گفتگو را یاد بگیرند چون این کار می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند. این کار باعث می‌شود بتوانید شرایط جدید و مشکلات جسمی و روحی سالمندان را بپذیرید و با شرایط جدید زندگی آرام تری داشته باشید.

رفتار مناسب با سالمندان که جمعیت‌شان در ایران رو به افزایش است

شما هنوز هم تاج سر هستید!



و دستگاه‌هایی چون قلب و عروق، تنفس، ادرار و تناسلی، غدد درون ریز و برون ریز و... تغییر می‌کنند و دیگر مثل سابق و دوره جوانی و میانسالی نیستند. دستگاه ایمنی بدن هم ضعیف می‌شود و فرد سالمند زودتر از جوان‌ترها بیمار می‌شود و دیرتر خوب می‌شود.

بازنشستگی، پائسگی، از دست دادن همسر، دوری از فرزندان، ابتلا به بیماری‌های مزمن و حالت‌های روحی آنها را تغییر می‌دهد و باعث افسردگی‌شان می‌شود. ضمن اینکه به دلیل از دست دادن شغل و نقش‌شان در خانواده اعتماد به نفس‌شان کمتر می‌شود و احساس بی‌ارزشی می‌کنند.

بی‌حالی، خستگی، عدم تمرکز، بی‌حوصلگی، دل و دماغ نداشتن، بیدارشدن مکرر از خواب، کاهش اشتها و دردهای جسمی مهمترین علائم مشکلات روحی سالمندان است.

اما اگر سالمندی در خانه داریم باید چطور با او رفتار کنیم تا این مشکلات کمتر شوند. اول از همه باید به یاد داشته باشیم که او همان کسی است که سال‌ها برایمان قابل احترام، بزرگ بود و نقشی تعیین‌کننده داشته است. پدر و مادری که به نوعی فرمانده خانه بوده و حالا نباید به دلیل ضعف‌هایش با او مثل کودک رفتار کنیم.

امر و نهی و دستور دادن باعث می‌شود آنها بیشتر دچار سرخوردگی شوند. مثلا اگر می‌خواهید به سالمندان برای شرکت در کلاس‌ها یا دوره‌ها، یا وقت گذراندن با همسالان خود، توصیه کنید این

است. رها شدگی و از سوی دیگر ترحم مشکلات این رده سنی را بیشتر می‌کند. سالمندانی که بسیاری از آنها هنوز می‌توانند فعال و مفید باشند با این نگاه خانه نشین و افسرده می‌شوند و نمی‌توانند از ثمره سال‌ها کار و تلاش‌شان بهره‌ای ببرند. کاظمی پور می‌گوید: «در حال حاضر سالمندان ما از مشکلات متعددی برخوردار هستند که آنان را نیازمند کرده است در صورتی که نگاه ما به سالمندی نباید ترحم‌آمیز باشد. از جهت دیگر برای آنکه سالمندانی فعال داشته باشیم باید نه به سالمندان آینده بلکه به جوانان امروز فکر کنیم چرا که اگر جوانان توانمند شوند و وضعیت معیشتی خوبی داشته باشند در سالمندی به مشکلی بر نمی‌خورند البته وجود بیمه‌های همگانی و کارآمد کمک شایانی به حل این مساله خواهد کرد».

پیشنهادونه دستور

در کنار اینها سالمند نیاز به رفتاری مناسب در خانه و از سوی فرزندان و اطرافیانش دارد. بسیاری از مشکلات این افراد با برخوردهای مناسب حل می‌شود.

ابتدا باید بدانیم سالمند چه ویژگی‌هایی دارد تا بتوانیم رفتاری مناسب داشته باشیم. طبیعی است که در این سنین توانایی‌های جسمی فکری و اجتماعی او کمتر شود. چون در دوران سالمندی، تا ۵۰ درصد سلول‌های قشر مغز تحلیل می‌روند. به خصوص نورون‌های عصبی که با اعصاب شش‌نوی، بینایی و حرکتی ارتباط مستقیم دارند. از طرفی عملکرد دستگاه‌های بدن هم به تدریج کم و کند می‌شوند

• یگانه خدای

جمعیت سالمندان کشور روبه افزایش است. با روند رشد جمعیت در ایران گفته می‌شود از اوایل سال ۱۴۰۰ جمعیت کشور دیگر جوان نیست و رو به سالمندی می‌رود. شاید بسیاری از ما پدر بزرگ و مادر بزرگ یا پدر و مادری در خانه و خانواده داشته باشیم که این دوران را طی می‌کنند و نیاز به مراقبت و همراهی بیشتری دارند. اما آنقدر که ما درباره رفتار با کودکان می‌دانیم و از آن حرف می‌زنیم، درباره سالمندان نمی‌دانیم. به همین دلیل بسیاری از رفتارهای اشتباه ما باعث ایجاد دلخوری و حتی دلشکستگی کسانی می‌شود که سال‌ها وقت‌شان را صرف ما کرده‌اند. ناراحتی‌هایی که می‌تواند سال‌ها بعد بر ایمان‌گران تمام شود. اگر سالمندی در خانه داریم باید بدانیم آنها هم نیازهایی دارند که مهم هستند و باید از آنها باخبر باشیم.

بحران رهاشدگی سالمندان

می‌گویند تا سال ۱۴۰۵ جمعیت سالمند کشور از حدود ۵ به حدود ۱۰ میلیون نفر افزایش پیدا می‌کند. طبق آمار رسمی ایران در سال ۱۳۹۰ نسبت به سال‌های قبل از آن بیشترین تعداد جمعیت سالخورده را داشته و ۵/۷ درصد از جمعیت کشور بالای ۶۵ سال سن داشتند این درحالیست که این نرخ در سال‌های ۶۵ سه درصد، ۷۵ حدود ۴ درصد و ۸۵ نیز نزدیک ۵ درصد بوده است.

به گفته شهلا کاظمی پور، جمعیت شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران زمانی که این شاخص در کشور افزایش یابد تعداد افراد سالمند هم افزایش می‌یابد به همین ترتیب یکی از پدیده‌های توسعه‌یافتگی، افزایش تعداد سالمندان است.

مسئله اصلی اینجاست که کشور ما و حتی مردم برای پذیرفتن این شرایط جدید، نگهداری از سالمندان و دادن خدمات به آنها آمادگی ندارند. بهداشت و سلامت، گذران زندگی و مسائل مالی مهمترین مشکلاتی است که سالمندان با آنها روبه رو هستند. ضمن اینکه خانواده‌ها آموزش کافی برای برخورد و رفتار مناسب با سالمندان ندیده‌اند.

کاظمی پور می‌گوید: «سالمندی خود به تنهایی معضل نیست بلکه این پدیده زمانی تبدیل به بحران می‌شود که سالمند توان کار کردن و تامین معاش را نداشته باشد و از هیچ منبع دیگری همچون بیمه‌های حمایت نشود؛ به این ترتیب فرد سالمند به زیر خط فقر رفته و به علت آنکه از لحاظ جسمی نیز توان مناسبی ندارد توانایی مراقبت از خود را نیز از دست خواهد داد. در چنین شرایطی فرد اگر پول داشته باشد هزینه درمانی خود را تامین می‌کند اما اگر پول نداشته باشد بر مشکلات وی افزوده شده و دچار مسائل متعددی خواهد شد؛ بنابراین اگر خانواده‌ها نتوانند از سالمندان خود حمایت کنند، سالمند دچار رها شدگی شده و به این ترتیب با پدیده «رها شدگی» و بحران سالمندی نیز در کشور مواجه خواهیم شد».

ترحم کنید

نگاه مناسب، منطقی و درست به سالمندان و نیازهای آنها کلید حل بسیاری از این مشکلات

پیشنهاد هفته

ایستاده در غبار



پیشنهاد این هفته ما برای سینما رفتن شما، فیلم «ایستاده در غبار» است که حتی اگر طرفدار سینمای دفاع مقدس هم نباشید، باز از تماشای آن لذت خواهید برد. ایستاده در غبار به کارگردانی محمد حسین مهدویان و تهیه‌کنندگی حبیب‌الله والی‌نژاد ساخته شده و هادی حجازی‌فر و امیر حسین هاشمی، ابراهیم امینی و عماد محمدی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

این فیلم داستان زندگی احمد متوسلیان است که عصبان نوجوانی اش را در سکوت گذرانده اما بعد، فرمانده لشکری می‌شود که باید در دروازه‌های خرمشهر با دشمن بجنگد اما سرنوشت او فرسنگ‌ها دور از مرز ایران رقم می‌خورد.

ایستاده در غبار به خاطر خلاقیت‌های کم‌نظیر فیلم‌سازانش، مورد توجه عموم و منتقدین قرار گرفت و سیمرغ بلورین بهترین فیلم جشنواره فیلم فجر ۱۳۹۴ را از آن خود کرد.

پچیچه‌های پشت خط نبرد



تالار مولوی این روزها در سالن بزرگ خود میزبان نمایشی به نام «پچیچه‌های پشت خط نبرد» است که تا ۱۸ تیرماه هر روز ساعت ۱۷:۳۰ اجرایی یک ساعت و نیمه دارد.

این نمایش را محمدرضا ستاری

بر اساس نمایشنامه‌ای از علیرضا نادری ساخته و در آن بازیگرانی مثل عباس خداوردیان، مسعود عابدی، حجت غلامی، افشین واعظی، کسری بنایی، رامین دلفانی، محمدرضا ستاری، مسعود شیرانی فرد نقش آفرینی می‌کنند. این نمایش به بازسازی خاطره‌ای از یک دسته پیاده نظام در رمضان سال ۶۱ و دوران آتش بس موقت می‌پردازد؛ شب‌های دراز تابستانی در خوزستان که به فرصتی برای بحث و شوخی و مجادله مردان دهه ۶۰ تبدیل می‌شود؛ اما این آتش بس دورانی کوتاه و موقت است و جنگ دوباره آغاز می‌شود... قیمت بلیت نمایش ۲۰ هزار تومان تعیین شده است.

بابای من باید بمیره؟ اگر یک مو از سر بابام کم بشه، من سقف اینجا را، رو سرتون خراب می‌کنم، اصلا ازتون شکایت می‌کنم.

— خانم عبدی نگهبان رو صدا کنید، انگار این آقا حرف حساب سرش نمی‌شه. ببریش بیرون و دیگه هم اجازه ندین بیاد تو.

نگهبان می‌کشید، من می‌کشیدم. مامان هم این وسط پادرمیانی می‌کرد و مدام می‌گفت: «ایتقدیر جوش نزن مثل بابات، دیدی بس که جوش زد بالاخره افتاد رو دستمون». بنده خدا سنی ازش گذشته بود ولی بالاخره موفق شد من را از محوطه اورژانس بیرون ببرد. یک لیوان آب برایم آورد، گفتم: «آب می‌خوام چه کنم، من بابام رو می‌خوام اونم سالم».

— تو کلت به اون اصل کاری باشه، بقیه وسیلن، تا خودش نخواد برگی از درخت نمی‌افته».

با شنیدن حرف‌هایش کمی آرام شدم، لب جدول کنار باغچه نشستم. صدای قرو قردستگاهی می‌آمد، برایم آشنا بود، برگشتم به طرف صدا، دستگاه چمن زنی بود. سبز رنگ با یک دسته بلند... آخ که چمن تازه زده چه بویی دارد... یادش بخیر همین هفته پیش بود که آقا جون بازم دستی به سر و روی باغچه کشید. باغچه ما همیشه گل سر سبد شهرک بود.

نمی‌دانم چقدر گذشته بود مادر بیرون آمد و یک برگه دستم داد «بابات رو بردن بخش مراقبت‌های ویژه، برو کارای بستری شدنش رو انجام بده».

کارهای بستری بابا را بالاخره با کلی بالا و پایین رفتن انجام دادم ولی هر کاری کردم من را تو راه ندادند. نگهبان می‌گفت من بی تقصیرم سرپرستار گفته حال بابا تعریفی ندارد، طبق گفته پزشک معالجش اگر سخته اول بابا جدی گرفته می‌شد حالا یک طرف قلبش از کار افتاده نبود.

دو هفته پیش که از مهمانی خانه دایی حسن بر می‌گشتم بابا خیلی روبراه نبود و بی حال نشسته بود روی صندلی، بردیمش درمانگاه سسر راه، نوار قلب هم گرفتیم ولی دکتر گفت: «چیزی نیست از سنگینی معده‌شه».

حالا نگو بابا همان موقع یک سخته خفیف کرده بوده و دکتر از خدا بی خبر نفهمیده... نمی‌دانم پای قسمت بگذارم؟ یا بی‌تجربه بودن دکتر کشیک در یک روز تعطیل! الان یک هفته‌ست که بابا تو بخش مراقبت‌های ویژه بستریه، جواب درست و حسابی به ما نمی‌دن...

یک روز می‌گن حال بابا خوبه و دیگه مرخصش می‌کنیم، فرداش می‌گن شرایط مناسبی نداره و نباید... فکر کنم دوباره باید گرد و خاکی به پا کنم تا درست و حسابی جواب بدن. اما دیگه به جون عزیز قسم خوردم که زود جوشی نشم.

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیت برای این

* برو بابا تو دیگه چی می‌گی؟ تو رو دیگه کجای دلم بزارم!

— من چی می‌گم، الان نشانت می‌دهم یک من ماست چقدر کره می‌دهد؟

در ماشین را باز کرد، خیز برداشت و به طرف

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

— پس چرا این راه باز نمیشه... بوووق، بوووق... د برو کنار دیگه... افتاده تو خیابون واسه گردش.

— احمد، مادر به کم گاز بده، تندتر برو.

* مادر جون چه جوری تند برم وقتی جلوم

وقت طلایی

● نوشته: مرجان ریحانیان



بسته‌ست!

— خوب شیشه رو بده پایین، دستت رو تگون بده و راه بگیر، اون وقت ماشین‌ها راه رو برامون باز می‌کنند.

* ای بابا مادر شما هم دلتون خوشه... من می‌گم نره شما می‌گی بدوش... وقتی می‌گم اورژانس بهتره شما می‌گین برای دو خیابان پایین‌تر که آمبولانس نمی‌خواد.

— خوب مادر جون اورژانس می‌بره بیمارستان دولتی، آنجا هم خوب رسیدگی نمی‌کنند و بابات رومی‌کنند.

* الان هم بابا جان سالم به در برید شانس آوردیم.

— آقا تقی تحمل کن دیگه داریم می‌رسیم... خر خر نفس‌های بابا مثل مته مغزم رو سوراخ می‌کرد. تا جایی که می‌شد بوق رو فشار دادم.

— چه خبرته پسر!!!

— مگه داری سر می‌بری، نمی‌بینی راه کیپ تا کیپ بسته‌ست.

من حمله ور شد. سریع شیشه را بالا کشیدم؛ چنان به شیشه می‌کوبید که هر آن ممکن بود خرد شود و پایین بریزد. مامان هم التماس می‌کرد: «آقا مریض داریم، جوونه به خطبی کرده، شما ندید بگیر».

اما من از پشت شیشه بهش بد و بیراه می‌گفتم و جریحه‌دارترش می‌کردم. مامان تو سرش زد و گفت: بابات دیگه از حال رفت، دیگه نفس نمی‌کشه!

کمر بندم را باز کردم و به سمت بابا برگشتم. بابا بی حال بی حال افتاده بود و دیگه حتی همان نفس خر خری را هم نداشت. از ترس خشکم زده بود، دست و پام را گم کرده بودم، دیگر نمی‌دانستم چه کار باید بکنم. با بوق ممتد ماشین‌ها برگشتم از آن مرده خبری نبود، راه هم باز شده بود. با سرعت هر چه تمام‌تر بابا را به بیمارستان رساندم. آنقدر سرعت داشتم که نتوانستم ماشین را کنترل کنم، زدم به میله جلو در، از جا کنده شد و به ماشین گیر کرد. با همان میله رفتم تو.

نگهبان در ورودی دوان دوان دنبالم می‌آمد و

راه‌روی ورودی اورژانس خیلی شلوغ بود، پرستار تو هر اتاقی پیچید تخت خالی نبود. ناسلامتی بیمارستان، بیمارستان خصوصی بود اسم بیمارستان دولتی بد در رفته. دیگر کاسه صبرم لبریز شده بود. صدایم را تو گلویم انداختم و تا جایی که نفس داشتم داد کشیدم. مثل وقتی که دکمه ثابت را فشار می‌دهی و فیلم متوقف می‌شود، همه چیز از حرکت افتاد و سکوت مبهمی فضا را پر کرد.

اما خیلی زود با صدای بلند سسر پرستار که می‌گفت: «آقا اینجا که جای داد زدن نیست، خودتان را کنترل کنید».

همه چیز به حالت اول برگشت ولی بابا همچنان روی تخت چرخ دار از این اتاق به آن اتاق می‌رفت. جلو رفتم و محکم کوبیدم روی پیشخوان جلوی سر پرستار... بابام داره از دست می‌ره پس چرا کاری نمی‌کنید؟

— خودتان را کنترل کنید، چهار تا تصادفی با هم رسیدن.

— یعنی چی؟ چهار تا تصادفی با هم رسیدن،

موزه بروجن



مجموعه‌خانه‌حفیظی

در شهر بروجن، محل موزه مردم‌شناسی این شهر است. ساختمان این موزه مربوط به اواخر دوره قاجار است و در آن، ابزار و ادوات زندگی مردم بروجن، سبک خانه‌ها، مشاغل و... دیده

می‌شود. همچنین ظروف سنگی، مسی و چوبی، ابزارهای کشاورزی، ابزارهای نخ‌ریسی، کتاب و نسخه‌های خطی و قدیمی، سماور و قوری‌های قدیمی، انواع پوشاک، کفش و لباس‌های محلی و سنتی و صدها اثر تاریخی و مجسمه‌های سنگی که نماد روش زندگی مردم در گذشته است به نمایش گذاشته شده است. در این موزه، مجموعه مجسمه‌های سنگی مشاغل سنتی چون نانواپی، قصابی، ریسندگی، رنگرزی و قالیچه‌بافی، زندگی مردم در فصل‌های مختلف با شرایط آب و هوایی سرد و گرم، کشاورزی و دامداری، مکتب‌خانه و شیوه تحصیل در قدیم و جشن عروسی، هر کدام در قالب مجموعه‌های مختلف در معرض دید بازدیدکنندگان قرار گرفته است.

خاطرهای از دو دوشنبه



نمایشنامه «خاطرهای از دو دوشنبه» نوشته آرتور میلر را انتشارات قطره با ترجمه «زهره خلیلی» منتشر کرده است. این کتاب شامل نمایشنامه‌ای تک پرده‌ای

است که در سال ۱۹۹۵ نوشته شده اما وقایع آن بین سال‌های ۱۹۲۴ تا ۱۹۳۳ و به رکود شدید اقتصادی در آمریکا اشاره می‌کند. در واقع این نمایشنامه بر مبنای تجربه شخصی آرتور میلر نوشته شده است و درباره گروهی از کارگران است که در یک انبار قطعات یدکی اتومبیل، در دوران رکود بزرگ ایالات متحده و زمانی که بیست و پنج درصد افراد بیکار بودند، امرار معاش می‌کنند.

این نمایشنامه رؤیاهای مرد جوانی به نام «برت» را توصیف می‌کند که برای پرداخت هزینه‌های کالج می‌بایست در میان گروهی افراد ناامید و غمزه‌کار کند. متن این اثر نمایشی یکی از شخصی‌ترین متن‌های میلر و به نوعی خاطرات خود اوست.

سفر به بام ایران



تابستان هم از راه رسیده و هیچ چیز بهتر از این نیست که چمدان سفرتان را برای سفر به شهرهای خنک غرب کشور ببندید. پیشنهاد ما برای این سفر ییلاقی، شهرکرد است؛ شهری که

مرتفع‌ترین مرکز استان در ایران است و به همین دلیل به بام ایران شهرت دارد. البته فقط خنکی هوا در تابستان مزیت این شهر نیست. وجود آثار تاریخی همچون قلعه‌ها و همین‌طور اماکن سیاحتی و زیارتی و آب و هوای مطبوع شمار زیادی از گردشگران را رهسپار استان چهارمحال و بختیاری به‌خصوص شهرکرد، مرکز این استان می‌کند. جاذبه‌های طبیعی فراوانی در نزدیکی شهرکرد وجود دارد که معروف‌ترین آنها عبارتند از: گردشگاه چشمه زنه‌هفشجان و ارتفاعات جهان، پل زمان خان، چشمه کوهرنگ، تونل و آبشار کوهرنگ، دشت لاله‌های واژگون، تالاب بین‌المللی چغاخور و تالاب گندمان که دیدن هر کدام یک تجربه عالی به حساب می‌آید.

آشپزی محلی

کیک خرما

این روزها خرما در هر خانه‌ای و بر هر سفره افطاری دیده می‌شود. شاید بد نباشد این خرماهای مغذی و خوش طعم را تبدیل به یک کیک فوق العاده کنید و همراه با چای سر سفره افطارتان بگذارید.

● مواد لازم:

شیر	نیم لیتر
چیس خرما	دو سوم پیمانه
آب	نصف پیمانه
بیکنگ پودر	یک چهارم قاشق چایخوری
کره خرد شده	یک چهارم پیمانه
شکر	دو قاشق غذاخوری
تخم مرغ	یک عدد
آرد سفید	نصف پیمانه
پودر وانیل	یک قاشق چایخوری

● طرز تهیه:



فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن و گرم کنید. در یک قابلمه بزرگ، شیر، آب و خرما خشک و خرد شده را با یکدیگر مخلوط کنید. آنها را روی حرارت متوسط قرار دهید و هم بزنید. پس از جوش آمدن، شعله را کم کنید و ۲ تا ۳ دقیقه هم بزنید. سپس از روی حرارت بردارید و بیکنگ پودر را اضافه کنید. آنها را هم بزنید تا وقتی که مواد کف کنند و سپس کنار بگذارید. در یک کاسه بزرگ، کره و شکر را با یکدیگر مخلوط کنید تا فرم خامه‌ای به خود بگیرند.

تخم مرغ را هم اضافه کنید و هم بزنید. آرد و وانیل را به آنها بیفزایید و سپس مخلوط خرما را اضافه کنید و کیک را در قالبی که از قبل چرب کرده اید، بریزید و در فر قرار دهید تا به مدت ۴۰ دقیقه بپزد. در صورت تمایل می‌توانید کمی گردوی خرد شده هم به این دستور اضافه کنید.

آشپزی محلی

آش برگه

آش برگه یکی از آش‌های محلی شهر اراک است اما در استان‌های همدان و لرستان هم پخته می‌شود.

● مواد لازم:

لوبیا، نخود، عدس	هر کدام ۱ پیمانه
رشته	۲۵۰ گرم
برگه زرد آلو	۲ پیمانه
سبزی آش	نیم کیلو
شیره انگور	نصف پیمانه
سرکه	۱ پیمانه
پیاز	۲ عدد
جعفر	۱ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

● طرز تهیه:

حبوبات را جداگانه بپزید و آب آن را خالی کنید. پیاز را سرخ کرده و زردچوبه و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. سپس چغندرهای خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید و با آب بپزید. نیم ساعت بعد، سبزی آش را اضافه کنید و بعد، برگه‌های زردآلوی خیس شده را به همراه حبوبات پخته شده و رشته آش اضافه کنید و اجازه دهید آش جابیفند.



شیره انگور و سرکه را در ظرف دیگری با هم مخلوط کنید و در مراحل آخر اضافه کنید. در پایان روی آش را با نعناع داغ و سیرداغ تزئین کنید.



غلظت شد، آن را با کمی آب، روی مرغ‌های سرخ شده می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم مرغ کاملاً بپزد و نرم شود. بعد از حدود یک ساعت که مرغ پخت و به اندازه نصف لیوان آب ته قابلمه باقی ماند،

آشپزی محلی

آلو کباب

آلو کباب یک غذای مازندرانی است که بعضی‌ها به آن خورش مرغ و آلو می‌گویند. این غذا در شهرهای استان مازندران به عنوان یک غذای مجلسی پخته می‌شود و معمولاً پای ثابت مهمانی‌هاست.

● مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
آلو خورشی	۵۰۰ گرم
زرشک	به مقدار لازم
آب نارنج	نصف پیمانه
پیاز	یک عدد بزرگ
رب گوجه فرنگی	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و ادویه	به مقدار لازم

● طرز تهیه:

مرغ را با کمی روغن در تابه سرخ کنید و در حین سرخ شدن در تابه را بگذارید تا مرغ نیم پز شود. آلوها را که از نیم ساعت قبل خیسانده ایم، با پیاز تفت می‌دهیم. سپس رب گوجه فرنگی و نمک و ادویه را هم اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. زرشک خیس خورده را هم به این سس اضافه می‌کنیم و پس از آنکه

آشپزی محلی

تغذیه سالم برای دیابتی‌ها



دیابت نوع ۲ یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که اگر اصول کنار آمدن با آن را بدانید خیلی خوب می‌توانید از پس بیماری برآیید و با آن زندگی کنید. در غیر این صورت، این بیماری خاموش می‌تواند آثار منفی زیادی داشته باشد.

بخش مهمی از مراقبت‌های این بیماری از آشپزخانه شروع می‌شود. اگر بتوانید روش پخت و پزتان را اصلاح کنید و سبک غذا خوردنتان را تغییر دهید، بزرگترین قدم را در راه کنترل دیابت برداشته اید. مادر این جا به برخی موارد مهم برای کنترل دیابت از طریق آشپزی اشاره می‌کنیم.

۱- **روغنتان را عوض کنید:** روغن جامد و کره و مارگارین را دور بریزید و به جای آن، از روغن‌های مایع استفاده کنید. بهتر است حتی به جای روغن آفتابگردان یا کانولا، روغن کنجد و روغن زیتون را جایگزین کنید. روغن زیتون طلای مایع نامیده می‌شود که حاوی ترکیبات ضدالتهابی و قوی است و محققان آن را با آسپیرین مقایسه می‌کنند.

۲- **کربوهیدرات‌ها در حداقل:** بخش عمده‌ای از غذای ایرانی‌ها را برنج و حبوبات و نان تشکیل می‌دهد. در صورتی که این مواد (یعنی کربوهیدرات‌ها) بدترین دشمنان دیابت هستند و به سرعت قند خون را بالا می‌برند. در واقع وقتی مبتلا به دیابت هستید، فقط نباید از خوردن شیرینی‌ها خودداری کنید بلکه مصرف

قند خون دارد. هویج هم یکی از منابع طبیعی غنی از بتاکاروتن است که می‌تواند قند خون را تنظیم کند. از میان میوه‌ها انواع قرمز و بنفش مانند انگور قرمز، انار، آلو سیاه، البالو و گیلاس، کلم قرمز و چغندر به شما کمک زیادی می‌کنند. چرا که دارای ترکیبی طبیعی به نام آنتوسیانین هستند که سبب کاهش قند خون شده و در عین حال محرک تولید انسولین در بدن هستند. اما حواستان باشد که از خوردن میوه‌هایی که قند بالایی دارند مثل خربزه، موز، طالبی و... پرهیز کنید.

۶- **پروتئین را دست کم نگیرید:** پروتئین‌ها باید بخش اصلی غذای شما باشند. گوشت مرغ و ماهی و سفیده تخم مرغ بهترین گزینه‌ها هستند. درباره گوشت قرمز بهتر است کمی احتیاط کنید چون این گوشت چرب است. و چربی بعد از قند دومین دشمن دیابتی‌هاست. پس گوشت قرمزتان را کم چرب و در حجم کمتری انتخاب کنید.

۷- **لوازم آشپزی تان را عوض کنید:** وقتی دیابت می‌گیرید، باید ابزارهای جدیدی برای آشپزی بخريد که ششویه پخت و پزتان را تغییر دهد. برای کاهش مصرف روغنتان بهتر است از اسپری‌های روغن استفاده کنید و تا حد ممکن غذاهای سرخ کردنی را در بخار پز بپزید. مثل ماهی یا سبزیجاتی که معمولاً با تفت دادن آن‌ها را می‌پزید. همچنین از فر اجاق گازتان بیشتر استفاده ببرید. پختن سبزیجات یا گوشت‌ها در فر، باعث می‌شود روغن کمتری در طبخشان استفاده کنید.

۸- **برای هله هوله‌ها جایگزین پیدا کنید:** شیرینی‌های قنادی، خوراکی‌های شور یا کیک و بیسکویت‌های کارخانه‌ای پر از قند و چربی هستند. ورود هله هوله‌ها را به خانه تان ممنوع کنید و به جای آن به تهیه هله هوله‌های سالم خانگی روی بیاورید. توپک‌های خرما، بیسکویت‌های خانگی تهیه شده با قند مصنوعی یا شهد توت، چیس و برگه میوه، جایگزین سالمی برای این هله هوله‌ها هستند که البته در مصرف آنها هم باید محتاط باشید.

سایر کربوهیدرات‌ها هم برای شما مضر است و باید در حداقل مصرف شوند. غلات کامل، یعنی غلات سبوس دار بهترین انتخاب‌های غذایی شما هستند که می‌توانند اثر منفی کربوهیدرات‌ها را کاهش دهند. ماکارونی سبوس دار، نان سیاه و برنج قهوه‌ای جایگزین‌های خوبی برای انواع سفید و بدون سبوس هستند.

۳- **لبنیات کم چرب بخورید:** لبنیات بخش مهمی از مصرف غذایی ما هستند و با انتخاب انواع کم چرب آن، با این که تغییر محسوسی در زندگی تان ایجاد نمی‌شود اما خدمت بزرگی به سلامتی تان می‌کنید.

۴- **در زمان مناسب بخورید:** برنامه غذایی شما باید با دیگران متفاوت باشد. اگر آنها سه بار در روز غذا می‌خورند، شما باید روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده بخورید. سعی کنید غذاهای اصلی و میان وعده‌ها را در ساعات معینی مصرف کنید. مصرف میان وعده قبل از خواب از کاهش قند خون در طول شب و قبل از خواب جلوگیری می‌کند. البته میان وعده شب بهتر است از یک ماده پروتئینی مانند پنیر یا شیر که همراه با نان تهیه شود، باشد.

۵- **سلامی دوباره به سبزیجات:** همراه هر وعده غذایی، از سبزیجات تازه یا بخارپز استفاده کنید. کلم بروکلی، غنی از کروم است که در طولانی مدت نقشی اساسی و مهم در تنظیم

۷ راه برای کاهش استرس در دوران بارداری

۹- اگر استرس‌ها زیاد و شدید است طوری که قادر به کنترل آن نیستید با یک مشاور صحبت کنید. خوب است که دلیل این همه استرس را بفهمید و عوامل استرس‌زا را از زندگی‌تان حذف کنید.

۱۰- اگر امکانش را دارید از برنامه‌های ماساژ و راه رفتن در آب یا دراز کشیدن در وان آب استفاده کنید. برخی از استرخا و مجموعه‌های ورزشی برنامه‌های ویژه‌ای برای زنان باردار دارند. از این امکانات برای رفاه و آرامش خودتان استفاده کنید.

۱۱- اگر می‌توانید به یک سفر کوتاه و چند روزه بروید. تجربه سفر در ماه‌های میانی بارداری برای کاهش استرس، تنوع در زندگی و رسیدن به آرامش و دور ماندن از عوامل استرس‌زا بسیار موثر است.

۱۲- یکی از دلایل استرس در دوران بارداری بی‌توجهی به خود است. برای لذت و آرامش خودتان برنامه بگذارید. خرید کنید و رستوران بروید. برای خودتان پیاده روی کنید و به ظاهر تان توجه کنید

۹ ماه بارداری معمولاً برای مادران شرایط استرس‌زایی ایجاد می‌کند. به ویژه تولد اولین فرزند با استرس و اضطراب و سردرگمی همراه است. ترس از زایمان، ترس از بارداری ناموفق و ترس از آینده کودک و تغییرات پیش رو برای والدین به ویژه مادر طبیعی است. برای کاهش استرس این ۷ راهکار را عملی کنید. چون حفظ آرامش و غلبه بر ترس‌ها به یک بارداری سالم و زایمان موفقیت‌آمیز کمک می‌کند. وقتی استرس دارید این کارها را بکنید:

۱- برای متوقف کردن فک‌های نگران کننده دراز بکشید. پاها را به دیوار تکیه دهید و بالا نگه دارید و نفس‌های عمیق بکشید.

۲- ورزش کنید. تمرین‌هایی مثل یوگا را انجام دهید. این تمرین‌ها برای کاهش استرس، احساس آرامش و نشاط بدن و استراحت بدن لازم است.

۳- کمی در آفتاب دراز بکشید. دراز کشیدن در آفتاب و در کنار آب به شما احساس آرامش و نشاط می‌دهد.



آیا کودکان دیابت می‌گیرند؟



خیلی‌ها نمی‌دانند که کودکان هم می‌توانند دچار بیماری دیابت شوند. حتی خیلی از پزشکان در ابتدا به نشانه‌ها و علائم بیماری کودک به دیابت توجهی ندارند چرا که بسیاری از علائم دیابت مثل احساس تشنگی و دفع ادرار زیاد می‌تواند دلیل عفونت یا ناشی از سرماخوردگی باشند.

دیابت نوع دو در کودکانی با اضافه وزن بالا، کم تحرک و با تغذیه نامناسب دیده می‌شود. کودکانی با سابقه ژنتیکی و کودکانی که بیش از اندازه نوشیدنی‌های گازدار و خوراکی‌های فرآوری شده مصرف می‌کنند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

قرار دهند. برای پیشگیری از دیابت ضروری است که مادران حداقل شش ماه اول تولد، کودک را با شیر خود تغذیه کنند.

یک راه موثر برای پیشگیری از دیابت کودکان ایجاد یک الگوی تغذیه و سبک زندگی مناسب برای کودک است.

والدینی که به غذای سالم توجه می‌کنند کودک را از احتمال ابتلا به دیابت دور نگه می‌دارند. الگوی تغذیه کودکان همواره متناسب با الگوی ارائه شده توسط والدین است. همچنین توجه به فعالیت بدنی و ورزش مثل پیاده روی و دوچرخه سواری و طناب بازی و شنا برای فعال نگه داشتن کودک لازم است.

بنابراین کودکان نیز نیاز به بررسی‌های سالانه دارند و باید سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرند.

والدین باید علائم اولیه دیابت را بشناسند؛ از دست داد غیرعادی وزن، احساس تشنگی دائمی و تکرر ادرار از علائم دیابت هستند. همچنین تیرگی‌های زیر بغل و گردن نیز نشانه دیابت است.

مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده، شور یا شیرین، خوردنی‌های برشته شده و نوشیدنی‌های سرد می‌توانند کودک را در معرض ابتلا به دیابت

سکوت در برابر خشونت در دوران پیری

نیاز به مراقبت‌های او دارد حتی اگر مورد آزار فرزندش قرار بگیرد آن را پنهان می‌کند.

بی‌احترامی، خشونت کلامی، بی‌توجهی و نادیده گرفتن نیازهای فرد پیر از شکل‌های رایج خشونت علیه آنهاست.

در یک پژوهش مشخص شده است که ۶۱ درصد خشونت‌ها توسط عروس و داماد و یا مراقبان رخ می‌دهد و ۲۰ درصد آزارها توسط خود فرزندان رخ می‌دهند.

اما سکوت افراد میانسال و پیر در برابر خشونت به خاطر وابستگی عاطفی، وابستگی مالی و تغییر خلقیات است.

تا کنون مطالعات زیادی نشان داده‌اند که افراد پیر نیز در معرض خشونت قرار می‌گیرند اما در برابر آن سکوت می‌کنند. چیزی بیش از نیمی از خشونت‌ها هرگز گزارش نمی‌شوند و افراد میانسال و پیر در برابر آن سکوت می‌کنند.

افراد پیر برای به دردمر نینداختن فرزندانشان معمولاً در برابر آزاری که می‌بینند سکوت می‌کنند. از سوی دیگر اگر آنها نیاز به حمایت فرزندشان داشته باشند در برابر خشونت و آزار فرزندشان نیز سکوت می‌کنند تا این حمایت را از دست ندهند.

والد پیری که با فرزندش زندگی می‌کند یا



چرا بدن نسبت به آنتی بیوتیک مقاوم می‌شود؟

زیاد آنتی بیوتیک‌ها هنوز هم این داروها اولین تجویز پزشکان برای درمان بیماری‌های عفونی و ویروسی ساده هستند. در حالی که بسیاری از بیماری‌های عفونی با رژیم غذایی سالم و مناسب درمان می‌شوند.

دلایل زیادی برای مقاومت بدن به آنتی بیوتیک وجود دارد. یکی از مهم‌ترین دلایل این اتفاق مصرف زیاد و بی‌مورد آنتی بیوتیک است. پس از سال‌ها هشدار نسبت به خطر استفاده

همچنین سهولت تهیه آنتی بیوتیک‌ها باعث می‌شود افراد به راحتی و بدون تجویز پزشک از آنها برای درمان سرخود بیماری‌ها استفاده کنند. چه بسا افراد آنتی بیوتیک اشتباهی را با تشخیص اشتباه خود برای درمان عفونت مصرف می‌کنند. مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها با دوزهای بالا برای عفونت‌های ساده دلیل دیگری است که بدن را نسبت به این داروها مقاوم می‌کند.

آنتی بیوتیک باید توسط یک پزشک حاذق و برای بیماری‌های عفونی و ویروسی جدی و متناسب با سن و وزن فرد تجویز و دارو باید برای دوره درمانی مصرف شود و تا عفونت یا ویروس دوباره فعال نشود.

همه افراد باید این نکته را بدانند که سرماخوردگی‌های معمول فصلی نیاز به آنتی بیوتیک ندارد و اگر کمی بیشتر تحمل کنند و از خوردنی‌های تسکین دهنده استفاده کنند و برای پایان دوره بیماری صبر کنند برای سلامت بیشتر خودشان مفیدتر است.



این مواد را در فریزر نگه ندارید

هوای متعادل و خارج از کیسه پلاستیک نگهداری شود. قرار دادن پیاز در هوای خیلی سرد عمر آن را کوتاه می‌کند.

سیر: سیر در فریزر می‌تواند تغییر کند اما شما اصلاً متوجه سلامت آن نمی‌شوید. چون ظاهرش تغییری نمی‌کند. اما نگهداری آن در محیط معمولی با ایجاد جوانه و کپک به شما می‌فهماند که سیر سالم است یا نه.



هیچ چیز بهتر از مصرف مواد تازه نیست. اما خیلی از ایرانی‌ها عادت به فریز کردن مواد برای ماندگاری بیشتر دارند. شما می‌توانید برای صرفه جویی در وقت و سهولت کار گوشت و مرغ را در فریزر نگه داری کنید اما هرگز این مواد را در فریزر نگذارید:

۱- موز: کیفیت و ظاهر موز در فریزر تغییر می‌کنند. بهترین راه برای نگه داری از موز قرار دادن آن در یک دمای متعادل است و موز را در کیسه‌های مخصوص نگه داری میوه و سبزی نگهداری کنید.

۲- سیب زمینی: سیب زمینی باید در جای خشک و خنک نگهداری شود. اما قرار دادن آن در فریزر باعث می‌شود قند آن بیشتر شود و این برای سلامتی خودتان خوب نیست. بنابراین سیب زمینی خلال شده را در فریزر نگهداری نکنید

۳- پیاز: پیاز برای ماندگاری بیشتر باید در

• ریحانه دوستدار

پرخاشگری منفعلانه یک نوع رفتار آزاددهنده در رابطه است. این نوع رفتار شامل همه رفتارهای پرخاشگرانه و خصومت‌هایی است که فرد آن را آشکارا نشان نمی‌دهد؛ طعنه، ترش‌روی، انجام ندادن کاری یا تعلل در آن نوعی بیان غیر مستقیم خشونت و خصومت است. در چنین رابطه‌ای عملاً نمی‌دانید چطور باید از

ارتباطی مبهم

یکی از ویژگی‌های رفتارهای پرخاشگرانه ابهام و اژه‌هاست. این سلاخی است که آنها برای محافظت از خود و برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند، منظور و هدف آنها اصلاً از میان چیزی که می‌گویند مشخص نیست. آنها با کلمات مبهم و گفته‌های نامشخص سعی می‌کنند اثر منفی آنچه می‌گویند را بر شنونده (شریک زندگی) کم کنند. مثلاً شما ممکن است از این

۱۰ نشانه پرخاشگری منفعلانه



افکار و احساسات فرد مقابل سر در بیاورید. او حرف نمی‌زند و احساساتش را آشکارا بیان نمی‌کند و شما هیچ تصویری از آنچه او دقیقاً می‌خواهد ندارید.

شاید حتی با این که متوجه هستید چیزی در این ارتباط ناخوشایند است، متوجه نشوید که در رابطه‌ای پر از پرخاشگری پنهان قرار دارید. برای درک این نوع رفتار و ارزیابی رابطه خودتان به این ۱۰ نشانه توجه کنید.

فقدان خشم

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که فرد در این نوع پرخاشگری پنهان می‌کند خشم است. هر آدمی در موقعیت‌هایی دچار خشم می‌شود. این مساله‌ای طبیعی است. خونسردی زیاد یا بی تفاوتی در شرایطی که هر آدمی خشمگین می‌شود اصلاً عادی نیست.

در پرخاشگری منفعلانه خشم به شکلی کاملاً متفاوت نشان داده می‌شود. آنها خشم عادی‌شان را پنهان می‌کنند تا زمانی که به شکلی بسیار آزاددهنده‌تر آن را ابراز کنند. آنها همچنین پنهان کردن خشم را به عنوان راهی برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند. شریک زندگی‌تان ممکن است در یک موقعیت بد خودش را خوشحال، خونسرد و بی تفاوت نشان بدهد. اما بالاخره این خشم به شکلی بسیار ناخوشایند و نامناسب بروز پیدا می‌کند.

حرف ناراحت شوید که همسر یا دوستان بگوید شما روزهایتان را هدر می‌دهید و خوب کار نمی‌کنید. اما وقتی اعتراض می‌کنید که چرا اینقدر غیر منصفانه حرف می‌زند او بدون اینکه خودش را توجیه کند از کنار این مساله می‌گذرد. او می‌گوید «خوبه!» و شما از خودتان می‌پرسید «خوبه؟» چه معنایی دارد؟ این نوع پاسخ‌ها و واکنش‌های سر بسته و مبهم که هیچ معنای خاصی ندارند عادت این افراد است. چیزی که دیگران را بسیار آزار می‌دهد.

به راحتی فراموش کردن

یکی از رفتارهای آزاددهنده آدم پرخاشگر منفعل این است که او به راحتی فراموش می‌کند. یک دلیل آن می‌تواند اجتناب از پذیرش مسئولیت‌ها باشد. مثلاً او می‌گوید «من فراموش کردم شیر بخرم» در حالی که شما چند بار به او تاکید کرده بودید که در خانه شیر لازم است. یا مثلاً فراموش کردن تولد، عیدها و چیزهای خوشایند زندگی شما یک راه برای اجتناب از واکنش شما و عدم پذیرش مسئولیت است.

قهر زیاد

اگرچه این افراد احساسات‌شان را بیان نمی‌کنند اما به همین دلیل به راحتی قهر می‌کنند. شما به خوبی متوجه می‌شوید که اگر امور معمول زندگی به سادگی و

دیگران را مقصر دانستن

یکی از نشانه‌های متمایز رفتار پرخاشگری منفعلانه این است که از نظر چنین فردی فقط دیگران مقصر هستند. هر چیزی که به خوبی پیش نرود تقصیر دیگران است. آب روی زمین ریخته چون بقیه لیوان را سر جایش قرار نداده‌اند. هیچ اشتباهی نیست که او مرکب شود مگر اینکه دیگران کارشان را به خوبی پیش نبرده باشند.

تعلل و به تاخیر انداختن

اگر شریک زندگی‌تان دائم وظایفش را به بعد موکول می‌کند این می‌تواند نشانه رفتار پرخاشگرانه منفعل او باشد.

همه باید کارشان را به موقع انجام بدهند جز او. چنین فردی همیشه کارها را با برنامه مطلوب خودش انجام می‌دهد صرف نظر از اینکه تاریخ و قرارها چگونه تنظیم شده‌اند.

فرد همیشه قربانی

فردی که پرخاشگری منفعل دارد توانایی پذیرش مسئولیت را ندارد. یک راه برای شانه خالی کردن از هر مسئولیتی بازی در نقش قربانی است. او به قرار با شما دیر می‌رسد و قربانی ترافیک شهری است. او می‌داند بازی در نقش قربانی به او کمک می‌کند تا شرایط همیشه

به نفعش باشند. عذرها و بهانه زیادی وجود دارد که او را در نقش قربانی هر تنش، اختلاف نظر، مشکل و بی مسئولیتی توجیه می‌کند.

ترس از وابستگی

با وجود اینکه او همیشه دیگران به ویژه شریک زندگی‌اش را متهم و مقصر می‌داند اما در عین حال ترس زیادی از وابستگی دارد. او می‌ترسد به شما وابسته شود چون در این صورت نمی‌تواند همه چیز را با نظارت خودش جلو ببرد. به همین دلیل او همیشه از پذیرش کمک دیگران اجتناب می‌کند نیازش را به شما یا هر کس دیگری انکار می‌کند. ترس اصلی این است که مطرح کردن افکار و نیازهایش با شما و دیگران میزان وابستگی‌اش را نشان خواهد داد و این اصلاً خواسته او نیست. معمولاً چنین شخصیت‌هایی افرادی را برای ازدواج یا رابطه دوستی انتخاب می‌کنند که شدیداً وابسته و متکی باشند. شریک و همراه وابسته ترس وابستگی خودشان را پنهان می‌کند و این یک نوع آرامش روانی برای آنهاست.

ترس از صمیمیت

شخصیت افراد پرخاشگر منفعل مبتنی بر عدم اعتماد به دیگران است. آنها نمی‌خواهند به کسی نزدیک شوند. نه نزدیکی جسمی و نه نزدیکی عاطفی! ترس از صمیمیت است که باعث می‌شود شما بارها از خودتان بپرسید او چرا هرگز به من نزدیک نمی‌شود. اگر او بفهمد در رابطه با او بیش از اندازه احساس صمیمیت می‌کنید شما را با فاصله‌ای که ایجاد می‌کند مجازات می‌کند. طوری که متوجه شوید نباید بیش از اندازه به او نزدیک شوید و یا هر ارتباطی را به حساب صمیمیت بگذارید.

به دنبال ایجاد مانع

یکی از ویژگی‌های بسیار آزاددهنده این افراد ایجاد مانع در زندگی افراد است. در چنین رابطه‌ای شما هرگز در نهایت به خواسته خود نمی‌رسید چون او این اجازه را نمی‌دهد. مثلاً ممکن است سال‌ها برای خرید یک خانه دلخواه تلاش کرده باشید. اما حالا که شرایط آن فراهم شده است او با بهانه‌های مختلف مانعی ایجاد می‌کند تا از خرید خانه مطلوب‌تان صرف نظر کنید. بهانه‌های او ایرادهای جزئی هستند، حمام کوچک است، دیوار اتاق خواب لکه دار و غیره. این واقعاً گیج کننده است که چطور یک آدم ادعا می‌کند که می‌خواهد خوشحالتان کند و شما را به خواسته‌هایتان برساند اما هر بار بهانه‌ای دارد که مانع از رسیدن به هدف است.

پرخاشگری منفعلانه یک اختلال رفتاری است که در بزرگسالی و در رابطه با افراد دیگر به ویژه در رابطه نزدیک با اعضای خانواده، همسر و دوستان قابل تشخیص است. وجود این نشانه‌ها در رفتار فرد مقابل شما هشدار دهنده است، چون این رفتارها عملاً رابطه را دچار مشکل می‌کنند. این رفتارها سو تفاهم‌آمیز هستند و باعث خشونت‌های خانگی می‌شوند. اگر در چنین رابطه‌ای قرار دارید این علائم را جدی بگیرید. بهترین کار این است که با یک مشاور خانواده گفتگو کنید تا دلیل پیچیدگی‌های رفتاری شریک زندگی‌تان و تاثیر آن بر رابطه را بهتر بشناسید.

۵۵۵ همسران و پاشنه‌ها

ازدواج عمر بیماران سرطانی را زیاد می‌کند

سرطان پایان زندگی نیست و حتی ازدواج می‌تواند روند درمان و کنترل این بیماری را بهتر پیش ببرد.

مطالعات انجام شده در کالیفرنیا نشان می‌دهد ازدواج در طول



عمر بیماران سرطانی نقش مهمی دارد. در این مطالعه آمده است بیماران متاهل رژیم غذایی بهتر و فعالیت بدنی بیشتری دارند و تمایل بیشتری برای غربالگری و درمان‌های تهاجمی از خود نشان می‌دهند. این مطالعه با بررسی حدود ۷۸۳ هزار بیمار بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹ میلادی نشان می‌دهد نرخ مرگ و میر مردان مجرد مبتلا به سرطان نسبت به بیماران متاهل ۲۷ درصد بیشتر است. این آمار در زنان بیمار حدود ۱۹ درصد بیشتر است.

البته آمار نشان می‌دهد این میزان نسبت به نژاد و قومیت‌های مختلف متفاوت است. حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی نقش مهمی در درمان و میزان بقای بیماران دارد. بیماران متاهل با امید بیشتری مراحل درمان را انجام می‌دهند. از طرفی افراد خانواده همواره مراقب سلامت و روند درمانی بیماران هستند.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

رابطه عاشقانه بعد از بچه دار شدن

نوع روابط زوجین بعد از تولد اولین نوزاد با قبل از آن تفاوت‌های زیادی پیدا می‌کند و شاید مهم‌ترین دلیل آن هم، وجود مسائل عاطفی و غریزی پدر و مادر و اضافه شدن شخص سومی باشد. از این گذشته، سبک زندگی شما واقعاً زیر و رو می‌شود.

کمبود خواب و کمبود وقت همیشه با شماست، وقت زیادی از روزتان را باید به بچه اختصاص دهید و حتی برای خودتان هم زمان ندارید چه برسد به روابط عاشقانه‌ای که قبلاً در میان بوده. اما واقعیت این است که نارضایتی از همین جا شروع می‌شود و باعث فاصله زوج‌ها خواهد شد.

نگذارید فرزندان یک رقیب جدی برای رابطه‌تان شود. قبل از همه برای خودتان وقت بگذارید و سعی کنید به خودتان برسید. بچه خیلی وقت شما را خواهد گرفت و چاره‌ای نیست جز این که نوبتی از او نگهداری کنید و نوبتی برای خودتان وقت بگذارید. با اطفال هم کمک بگیرید و گاهی بچه را به آنها بسپارید تا برای دو نفرگی و تفریحات سابق جایی باز کنید. نگذارید ورود فرزند شما را از یکدیگر بگیرید.



بی‌اعتمادی به فرزندان



• ریحانه دوستدار

آیا گاهی احساس می‌کنید نمی‌توانید دوباره به فرزندان اعتماد کنید؟ ماشین را یواشکی برداشته و تصادف کرده؟ نیمه شب به خانه آمده در حالی که توی حال عادی نبوده؟ مخدر مصرف کرده یا چیزی دزدیده؟ آیا در خشونت دست داشته است؟ به عنوان یک والد این برایتان بسیار سخت است که بپذیرید فرزندان چنین کرده است. حالا احساساتتان دست کاری شده و از خودتان می‌پرسید «چطور باید دوباره به این بچه اعتماد کنم؟»

بی‌اعتمادی زمانی شروع می‌شود که شما به فرزندان مسئولیت، آزادی یا امتیازی می‌دهید و او از این فرصت سوءاستفاده می‌کند و به این ترتیب به خودش یا دیگران آزاری می‌رساند. واکنش اولیه شما یا خشم است و یا به شدت احساس می‌کنید که دروغ بزرگی شنیده‌اید. اما این واقعا مهم است که بدانید همه این‌ها به شخص شما مربوط نیست. اگرچه رفتار او را به شدت مربوط به خودتان می‌دانید اما همیشه این رفتارها انعکاسی از شما یا نحوه آموزش شما به عنوان یک والد نیست. به جای اینکه همه اشتباهات فرزندان را شخصی سازی کنید دست به یک عمل واقعی بزنید؛ به او کمک کنید تا مسئولیت رفتارش را بپذیرد.

واکنش احساسی ممنوع

حقیقت این است که شما مسئول عمل اشتباه فرزندان نیستید پس بر پاسخ‌های احساسی به هر خطای او غلبه کنید. این طبیعی است که در برابر نقض اعتماد احساس کنید به شما خشونت روا شده است. اما واکنش‌های احساسی فرصت آموزش‌های ضروری را می‌گیرد. خودتان را مسئول می‌دانید؟ به فرزندان یاد بدهید که در آینده چطور عمل کنند. این آسان نیست که احساسات‌تان را کنترل کنید اما گاهی پدر و مادرها باید چنین نمایشی را بازی کنند.

از قبل آماده باشید

واکنش‌های فوری و احساسی در برابر خطای فرزندان معمولاً شدید و با مجازات همراه است. این واقعا ضروری است که هر والدی

همیشه موقعیت‌های ناقض اعتماد را بشناسد و واکنش مناسب را تصور کند. هر بچه‌ای ممکن است در شرایطی دزدی کند، تقریباً هیچ آدمی به دور نیست که سراغ مخدری نرود و یا با ماشین والدینش تصادف نکند. برای شناسایی واکنش مناسب همیشه از قبل به این چیزها فکر کنید.

شنودنباشید

برای اینکه حقیقت ماجرا برایتان روشن شود از او بخواهید ماجرا را شرح بدهد. بدون تهدید، فشار، خشم و پرخاش و با صبوری ویژه والدین از او بپرسید و خوب بشنویید. سعی نکنید از پیش حکمی صادر کنید، تحقیر کنید و فوراً جواب‌هایی از سر خشم بدهید. او شاید بخواهد دیگران را مقصر ماجرا نشان بدهد. خوب است که بتوانید بدون تلاش برای پیدا کردن مقصر فقط شنونده آنچه اتفاق افتاد باشید.

بچه‌ها سعی می‌کنند برای کاهش خشونت‌های احتمالی دیگران را مقصر نشان بدهند. این مهم است که او بفهمد شما متوجه مسئولیت شخصی او هستید و همکاری دیگران به طور کلی اشتباه‌اش را جبران نمی‌کند.

رفتارهای پرخطر و جدی

در مورد رفتارهای پرخطری مثل مصرف مخدرها، تصادف و مصرف الکل بازسازی اعتماد کار دشواری است. اما برای اینکه بتوانید به او اعتماد کنید باید شیوه واکنش مناسب را بدانید. همانطور که گفتیم واکنش احساسی بی‌فایده است و شما باید قاطع باشید. در این موارد برای نشان دادن عواقب عمل لازم است آزادی‌های او را محدود به آزادی‌های اولیه کنید. شما حتی می‌توانید او را مجبور به انجام کاری کنید تا جبران خطای او باشد؛ یک نوع جریمه نقدی یا معنوی. اگر لازم است تلفن همراهش را برای مدتی بگیرید. این احتمالاً برای فرزندان خوشایند نخواهد بود. او نمی‌خواهد رفاهش را از دست بدهد. اما ماهیت جریمه همین است. محرومیت از چیزی که دوست دارد برای اینکه بفهمد رفتارش نیاز به اصلاح دارد.

با این حال انجام این مورد کار دشواری است. در عین حال که باید او را متوجه رفتارش کنید نباید او را خجالت زده یا تحقیر کنید. لغو برخی از امتیازها نباید همراه با خشونت و آزار باشد. احساس شرمندگی

و تحقیر فقط باعث ایجاد نزاعی شدیدتر بین والد و فرزند می‌شود. این مهم است که بتوانید توجه فرزندان را به عمل اشتباهش جلب کنید بدون اینکه تحقیر یا توهینی وجود داشته باشد.

یادتان باشد محدود کردن امتیازها نباید شدید باشد. حذف علاقه‌مندی‌های فرزندان برای کنترل بیشتر وضعیت را بدتر می‌کند. او در مقابل شما قرار می‌گیرد و برای دور زدن محدودیت‌ها هر کاری می‌کند. یادتان باشد بچه‌ها معمولاً به راحتی می‌توانند چیزهایی را از والدین‌شان پنهان کنند. مطمئن باشید همیشه چیزهایی وجود دارد که شما نمی‌دانید بنابراین با لغو همه امتیازها، پنهان کاری‌ها را بیشتر نکنید. فرزندان ماده مخدری مصرف کرده و این تجربه برای شما بسیار وحشتناک است. یک روش برای محدود کردن آزادی این است که پول محدودتری در اختیارش بگذارید. اما خالی نگه داشتن جیب او و دائماً یادآوری اینکه «تو قابل اعتماد نیستی و من به تو پول نمی‌دهم» او را بیشتر در مقابل شما قرار می‌دهد. به همین ترتیب در موارد دیگر هر نوع آزادی ضروری برای نوجوان باید برای مدتی محدود شود اما با درک این مساله که هیچ محدودیتی نمی‌تواند ابدی باشد. چون سال‌های نوجوانی خیلی زود می‌گذرند و او در آینده فرصت تجربه‌های ناامن را خواهد داشت. به جای اینکه شخصیت کودک را محدود کنید مسئولیت‌ها را توضیح بدهید.

بی‌اعتمادی همیشگی

برای پدر و مادری که اعتمادش را از دست داده بازسازی اعتماد سخت است. خیلی از والدین هرگز نمی‌توانند دوباره اعتماد کنند و همیشه با این ترس زندگی می‌کنند. آنها دائماً کشو و کمد و لباس فرزند را کنترل می‌کنند و دائم نگران روابط و دوستی‌هایش هستند. آنها دائماً با این ترس زندگی می‌کنند که مبادا فرزندشان باز هم آن تجربه وحشتناک قبلی را تکرار کند. یک ترس دائمی که با آشوب و دلهره همراه است. این ترس‌ها غیر قابل درک نیستند.

اما چیزی که باید بدانید این است که با وجود همه تلاش شما برای تربیت، او موجود دیگری است به غیر از شما. مسئولیت رفتار او به عهده خودش است هر چند که دیگران از آن تأثیر می‌پذیرند. یادتان باشد هر اشتباه یک فرزند ۱۳ ساله ناشی از یک تصمیم ضعیف ناشیانه بوده است. فرزند ۱۷ ساله شما هم همینطور است. یک نوجوان ۱۷ ساله برای درک و شناخت عمل خوب و بد خیلی تجربه ندارد. بیشتر رفتارها ناشی از ندانستن و تجربه بسیار محدود است. بنابراین بسیار مهم است که بتوانید اعتماد را بازسازی کنید. به چیزهای مثبت کم توجه نباشید. حتی اگر فرزندان عمل پرخطری انجام داده است فرصت اصلاح آن وجود دارد. شاید برایتان دشوار باشد اما اگر ترس و نگرانی شما آگاهانه است باید بتوانید این روند را تغییر بدهید.

چطور می‌شود دوباره اعتماد کرد؟

والدین از خودشان می‌پرسند «آیا من هرگز می‌توانم دوباره اعتماد کنم؟» جواب صریح نه است.

چون هیچ آدم دیگری در این دنیا واقعا قابل اعتماد نیست. همانطور که گفتیم شما هرگز همه چیز را در مورد فرزندان نمی‌دانید حتی اگر او هیچ کار اشتباه و پرخطری انجام نداده باشد. این در مورد هر آدم دیگری در این دنیا صادق است.

بنابراین به جای فکر کردن به این سوال و ترسیدن روش مواجهه درست با فرزندان را یاد بگیرید. اول اینکه هرگز واکنش احساسی نشان ندهید. شما دوست او نیستید شما والد و مربی هستید. به عنوان والد حق دارید او را تا اندازه‌ای محدود کنید تا مسئولیت پذیر باشد.

همه تلاش شما باید آموزش این نکته باشد که او باید تبعات رفتارش را بپذیرد. همچنین حمایت و کمک را از او دریغ نکنید. اگر در موقعیتی قرار گرفته‌اید که واکنش مناسب را نمی‌دانید به جای پیروی از الگوهای کهنه با یک مشاور خانواده یا مددکار نوجوانان گفتگو کنید.

اشتباهات رایج

درست و غلط در گفتگو با کودک

وقتی با کودک در تعامل هستید روی جملاتی که به او می‌گویید دقت کنید.

حتی یک جمله نابجا می‌تواند تأثیر منفی ماندگاری بر ذهن کودک بگذارد. در کنار تعریف مدام از ظاهر کودک و زیبایی و بانمکی‌اش، از صفات اخلاقی خوب او هم تعریف کنید.



ادب، هوش، مهربانی، خوش اخلاقی و با ارادگی او را برایش یادآور شوید و نشان دهید که ویژگی‌های رفتاری‌اش بسیار مهم‌تر از ویژگی‌های جسمانی‌اش هستند. بچه‌ها را با هم مقایسه نکنید اما الگو سازی کنید.

نگویید ببین سارا از تو مودب‌تر است، بلکه بگویید سارا اینجا مودبانه رفتار کرد و خوب است تو هم همین طور رفتار کنی، بهتر است برای الگو سازی از شخصیت‌های انتزاعی و داستانی یا اسطوره‌ای استفاده کنید.

کلیشه‌ها را به کودک نسبت ندهید. نگویید: دختر جیغ نمی‌زند، پسر گریه نمی‌کند. اجازه دهید کودک درست و غلط را یاد بگیرد، نه انتظاراتی که شما یا جامعه از او دارید.

بچه‌ها و یافته‌ها

سخت‌گیری والدین و آسیب روانی کودکان

سخت‌گیری پدر و مادر احتمال مشکلات روانشناختی را در بزرگسالی افزایش می‌دهد. به گفته پژوهشگران دانشگاه یوسی‌ال‌لندن، تأثیر سخت‌گیری پدر و مادر بر فرزند می‌تواند مانند تأثیر منفی مرگ یکی از نزدیکان یا دوستان باشد.



این تحقیق طولی روی ۲۰۰۰ نفر انجام و سلامت آنها در نوجوانی، در دهه سی، دهه چهل و بین ۶۰ تا ۶۴ سالگی بررسی شد. همچنین رابطه آنها با والدین‌شان در ۱۶ سال اول زندگی ارزیابی گردید. محققان دریافتند بچه‌هایی که پدر و مادرهایی گرم و پاسخگو داشتند در همه مراحل زندگی از نظر روانی سالمتر بوده و بیشتر از زندگی رضایت داشتند. اما برعکس، کنترل روانشناختی با مشکلات روانی و رضایت کمتر از زندگی در سال‌های کودکی، نوجوانی و بزرگسالی همراه بود. برای مثال کنترل روانشناختی یعنی به کودک اجازه داده نشود خودش تصمیم بگیرد، به حریم خصوصی‌اش تعرض و وابسته بودن در او تقویت شود.

این تحقیق همچنین نشان داد کسانی که در کودکی با سخت‌گیری پدر و مادر روبرو بوده‌اند، در روابط خود در آینده بیشتر دچار مشکل شده بودند.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۵ تیر ماه ۱۳۵۵
(برابر با ۲۷ جمادی الثانی ۱۳۹۶، ۲۶ ژوئن ۱۹۷۶) نقل شده است

قیمت جدید اتومبیل‌های پژو، بنز و بی.ام.و

اداره کل گمرک براساس آخرین تغییرات نرخ ارز
مارک و فرانک قیمت انواع اتومبیلهای مرسدس بنز و
بی.ام.و آلمانی و پژو فرانسوی را اعلام کرد.

نوع اتومبیل	ارزش سیف	جمع حقوق و عوارض
مرسدس بنز ۲۰۰	۳۵۷۸۰۲ ریال	۱۱۵۰۰۰۰ ریال
مرسدس بنز ۲۳۰/۴	۳۷۵۱۸۲ ریال	۱۲۴۰۰۰۰ ریال
پژو ۱۰۴	۱۶۶۲۰۴ ریال	۳۶۳۲۳۵ ریال
پژو ۵۰۴ جی ال سقف کشویی	۲۲۷۶۱۱ ریال	۵۳۳۰۰۰ ریال
ب.ام.و ۱۵۰	۱۸۴۹۱۰ ریال	۴۰۳۱۰۴ ریال
ب.ام.و ۳۱۶	۲۰۴۷۶۵ ریال	۴۵۴۲۰۰ ریال
ب.ام.و ۳۱۸	۲۱۵۵۷۲ ریال	۴۹۰۷۱۵ ریال

نصب تلفنهای عمومی مکالمه با شهرستانها آغاز شد

نصب تلفن های عمومی که مخصوص مکالمات تلفنی
 با شهرستان های کشور می باشد در تهران آغاز شد و از
 امروز ساکنین پایتخت میتوانند با مراجعه به مراکز تلفنی
 مختلف که در نقاط گوناگون تهران قرار دارد بدون واسطه
 با استفاده از سکه های ۲ تا ۲۰ ریالی با شهرستانها تماس
 تلفنی برقرار کنند.

اکنون کار نصب ۳۵ دستگاه تلفن های عمومی بین شهری در تهران آغاز شده و چند دستگاه آن نیز مورد استفاده قرار گرفته است.

۷۰۰ هزار نفر به سواحل دریای خزر رفتند

در اولین هفته تابستان، دریای خزر به مسافران گرما زده تهرانی که با استفاده از دو روز تعطیل آخر هفته راهی شهرهای ساحلی دریای خزر شده بودند، روی خوش نشان داد و هفتصد هزار مسافر که بانزدیک به یکصد هزار وسیله نقلیه به سواحل دریای نیلگون خزر روی آورده بودند، اضر باز گشتند.

در دور روز گذشته، هوای شهرهای ساحلی گیلان و مازندران آفتابی و دریا نیز آرام بود. ولی صبح دیریز، با ریزش باران ملایمی در شهسوار، دریا اندکی امواج دار شد ولی این موج به اندازهای نبود که مانع استفاده مسافران از دایا شود.

نرخ جدید ۲۳ قلم روغن خوراکی تعیین شد

مرکز بررسی قیمت‌ها، نرخ تثبیتی ۲۳ قلم روغن‌های خوراکی و وارداتی را تعیین و برای اجرا ابلاغ کرد. نرخ تثبیتی روغن‌های خوراکی به تفکیک شرکت واردکننده هم برای عمده‌فروشی و هم برای خرده‌فروشی و مصرف کننده تعیین و اعلام گردیده است.

قیمت‌های خرده فروشی تثبیتی روغنهای خوراکی
برای مصرف کننده بشرح زیر خواهد بود:

روغن ذرت مازولا قوطی یک گالنی ۷۹۹ ریال.
روغن ارشیداسمین سوی قوطی یک کیلوئی ۱۵۹ ریال.
روغن زیتون شمن قوطی یک کیلوئی ۲۶۳ ریال.
روغن زیتون ساسو ایتالیائی شیشه ۲۰۰ سی.سی
۹۳ ریال.

روغن زیتون اسیانیا شیشه ۲۵۰ گرمی، ۶۰ ریال.

گل «غفور» تور دروازه شوروی را برانداخت
جمعه ۴ تیر ورزشگاه آریامهر (دیدار دوستانه) تیم ملی
ایران ۱ (غفور جهانی دقیقه ۸۸) تیم ملی زیر ۲۳ ساله های
شوروی صفر. تماشاگر نزدیک به ۳۰ هزار نفر، چمن عالی،
هوای خوب.

ارزش بازی***

ایران: مهدی عسگر خانی (۳) - باغدیک عبدیان (۲)
 بیژن ذوالفقار نسب (۳) - نصرالله عبدالحی (۲) حسین
 کارزانی از دقیقه ۵۷ (۲)، آندرانیک اسکندریان (۲) -
 علی پروین (۳) - پرویز قلیچ خانی (۳) کایتان، ابراهیم
 قاسمپور (۲) - حسن روشن (۴)، غفور جهانی (۴)، مجید
 بشکارت (۲)، محمد رضا عادلخانی از دقیقه ۵۳ (۲)، مربی:
 حشمت مهاجرانی، جمعه امتیازات: ۳۰.

کلی باکشتی گیر ژاینی مساوی کرد!

تو کیو - آسوشیتد پرس - محمد علی قهرمان مشت زن -
جهان در رشته سنگین وزن طی پنج راند مبارزه علیه
«آنتونیو اینوکی» کشتی گیر سنگین وزن ژاپنی فقط توانست
که دو ضربه سنگین به رقیب برزند در حالی که بیش از پنج بار
بر اثر ضربه پای اینوکی نزدیک بود ناک دان شود که سه بار
به طناب رینگ چسبید و دوبار هم به زانو در آمد با وجود
این مبارزه این دو مشت زن - کشتی گیر ژاپنی به تساوی
انجامد.

قَابِ امروز



ورودی حرم امام زاده صالح (ع) - عکس محمد نجفی

سرایه

این چشم‌ها به راه تو بیدار مانده است
چشم انتظار از دم افطار مانده است
برخیز و کوله بار محبت به دوش گیر
سرهای بی‌نوازش بسیار مانده است

با تو چه کرده ضربه آن تیغ زهردار
مانند فاطمه تنّت از کار مانده است
آنقدر زخم ضربه دشمن عمیق هست
زینب برای بستن آن زار مانده است
آرام تر نفس بکش آرام تر بگو
چندین نفس به لحظه دیدار مانده است
محسن عرب خالقی

محسن عرب خالقی

جدول شرح در متن ۴۱۷۱

غلامحسین باغبان

[illegible]

سودو کو

1651

۲				۳		۶	۱	
۶				۴	۷	۵		
۵		۸				۲		
				۹	۵	۳		
			۷		۱			
		۱	۴	۶				
		۲				۹		۶
		۵	۹	۷				۳
	۸	۳		۵				۲

λ	δ	γ	φ	ι	ς	π	ρ	ω
ρ	ρ	ω	λ	δ	γ	φ	ι	ς
φ	ι	ς	π	ρ	ω	λ	δ	γ
γ	λ	δ	ς	π	φ	ι	ρ	ρ
ι	φ	ρ	γ	λ	ρ	ς	ω	δ
ς	π	ρ	δ	ρ	ι	γ	λ	φ
ρ	γ	λ	ι	ς	δ	π	φ	ρ
δ	π	φ	ω	γ	λ	ρ	ς	ι
ω	ς	ι	ρ	φ	ρ	δ	γ	λ

حل ۱۶۵۷

امروز در تاریخ

امیر اتور و مبه دست یک سر یاز ایرانی گشته شد

۲۶ ژوئن سال ۳۶۳ میلادی و در جریان جنگ دو امپراتوری روم و ایران، ژولیان (فلاویوس کلاودیوس ژولیانیوس) امپراتور روم از دودمان کنستانتینیان که در حال فرار از برابر ارتش توانمند ایران بود در منطقه سامرا هدف زوین یک سرباز ایرانی قرار گرفت. شدیداً زخمی شد و چند ساعت بعد (۲۷ ژوئن) درگذشت. وی آخرین امپراتور غیر مسیحی روم بود و مسیحیان او را به لحاظ سختگیری نسبت به پیروان این دین، «خدانشناس» می خوانادند. ژولیان از اقامت شاپور دوم (ذوالکفاف) شاه وقت در آسیای میانه که سرگرم فراری دادن (هون) ها به سمت اروپا بود سوءاستفاده کرده و فرار و قلمرو ایران شده بود. روپن های فراری در پایماندن شدند و کشور هون نگری (هنگری همجاریستان) به نام آنان است.

روس‌ها از ترس نادرشاه از باکو فرار کردند

عناصر دو هنگ ارتش روسیه ۲۶ ژوئن سال ۱۷۳۲
شهر باکو پایتخت جمهوری آذربایجان امروز را تصرف
کردند. تصرف باکو با استفاده از فرصتی که جنگ داخلی
ایرانیان و محاصره اصفهان توسط امیر محمود دقده‌های به
دست داده بود صورت گرفت. روس ها هفت سال بعد از
ترس نادر شاه، بدون جنگ با کور اتراک و سپس طبق قرارداد
گنجه (منعقد در دهم مارس ۱۷۳۵) از همه قفقاز - قفقاز
ایران خارج شدند. روس ها تا مدت جنگ اول ایران و
روسیه (سالهای ۱۸۰۸ - ۱۸۱۳) در طول فتاد و چند سال
بعد قفقاز ایران (از داغستان تا روس) نگذاشتند.

باکو در عهد باستان بَع کوه (کوه خدا) نام داشت که به تدریج به باکو تبدیل شد (مشابه نام «بَغ داد» - بغداد امروز). برخی هم در قرون وسطی (وَسْطَا) آن را «بادکوب» - شهر بَر باد» می خواندند.

با وجود کناره گیری و ثوق الدوله، نفوذ لندن ادامه یافت!

و ثوق الدوله (میرزا حسن خان) که با امضای قرار داد نهیم
اوت ۱۹۱۹ (مرداد ۱۲۹۸) با سرپرستی کامل انگلستان بر
ایران موافقت کرده بود ۲۶ جون ۱۹۲۰ (تیر ۱۲۹۹) استعفا
خود از رئیس الوزرای تسلیم داشت.

این کناره گیری به معنای پایان کار او نبود بلکه بعداً هم به مقام منزلت رسید و حتی از تهران نماینده مجلس شد!

مورخان، مقامات بعدی و ثبوت الدوله از جمله رئیس
فرهنگستان ایران شدنش را دلیلی بر ادامه نفوذ انگلستان در
ایران دانسته اند که

www.iranianshistoryonthistday.com